

Формирование навыков здорового образа жизни

(для родителей)

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Здоровье – самое большое и главное желание человека



Что такое здоровье?



Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов



Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием, хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде, жизнерадостно и охотно выполняет обязанности, которые на него возлагает жизнь

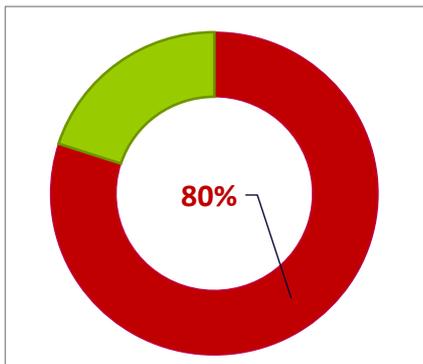


Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска

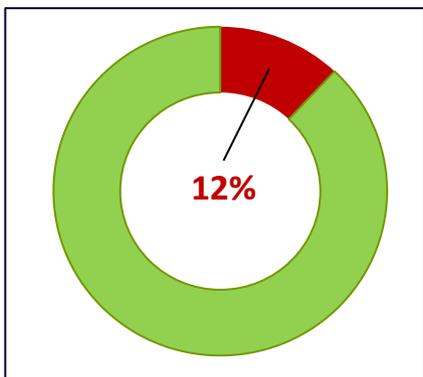


Отношение населения к своему здоровью

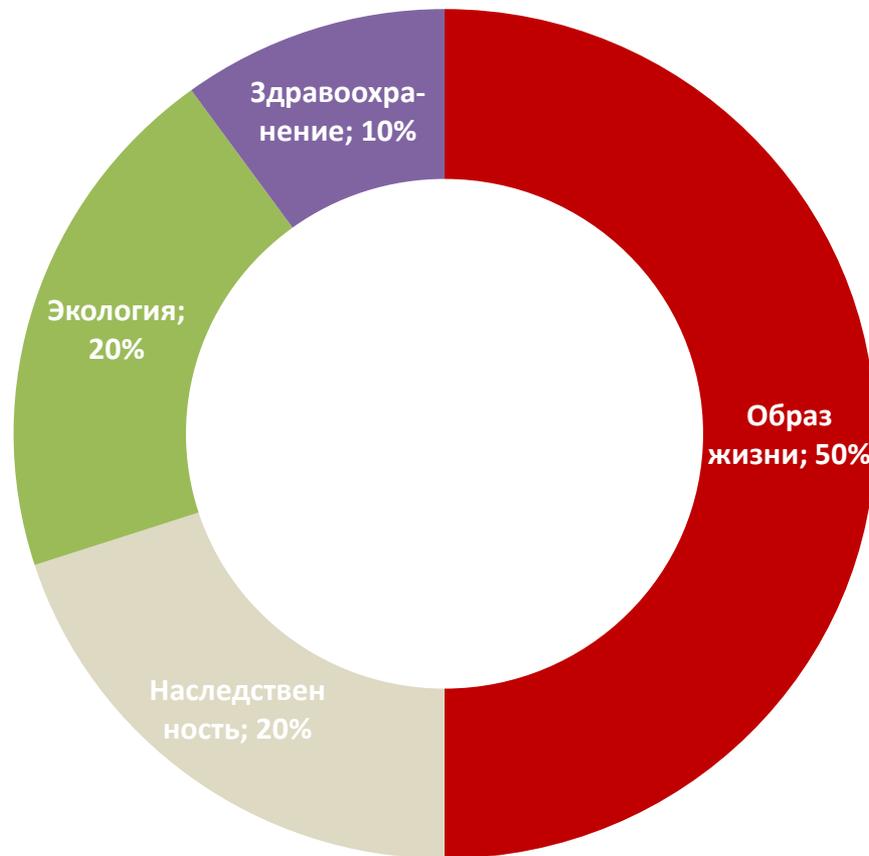
- То, что за здоровьем нужно следить, сознают



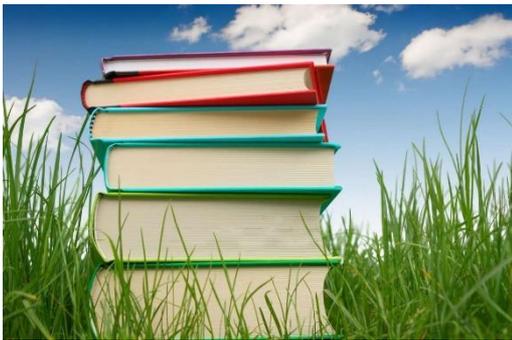
- Тщательно следят за своим здоровьем



Факторы, определяющие здоровье, по данным ВОЗ



Из чего складывается здоровый образ жизни?



Критерии человека, ведущего ЗОЖ



Потребление овощей и фруктов

- 5 порций (400 гр) ежедневно



Потребление соли

- не более 5 гр ежедневно (чайная ложка без горки)



Физическая нагрузка

- Умеренная (150 мин. в неделю)
- или высокая (75 мин. в неделю)

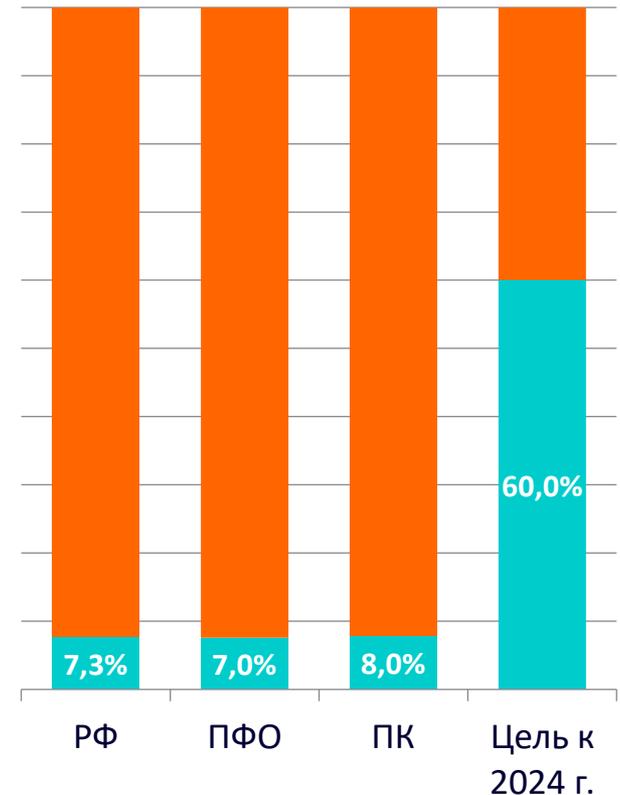


Отсутствие курения



Отсутствие пагубного употребления алкоголя

Доля граждан, ведущих ЗОЖ*



*Росстат, 2021 г.



Правильное питание

Правило 1:

- Энергетическая ценность рациона питания должна быть равна энергозатратам организма

Правило 2:

- Питание должно быть разнообразным и соответствовать потребностям организма в необходимом количестве белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и их сбалансированному соотношению

Правило 3:

- Правильная кулинарная обработка продуктов сделает питание вкусным, полноценным и безопасным

Правило 4:

- При приеме пищи необходимо соблюдать режим



Здоровое питание (современный взгляд)



Физическая активность

Физическая активность – любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня состояния покоя



Физическая активность

Причины низкой физической активности школьников

- Недостаточно времени 38,9%
- Не интересно 13,5%
- Не хватает силы воли 13,2%
- Считают свой уровень ФА достаточным 12%
- Нет условий для занятий 8%

Рекомендованный общий объем ежедневной ФА

- 7-10 лет: 4-5 часов
- 11-14 лет: 3,5 – 4,5 часа
- 15-17 лет: 3-4 часа юноши, 3,5-4,5 девушки



Отказ от вредных привычек

- **Курение и регулярное употребление алкоголя** снижают активность клеток иммунной системы
- **Никотин и алкоголь** нарушают всасывание витаминов из пищи



Другие принципы здорового образа жизни

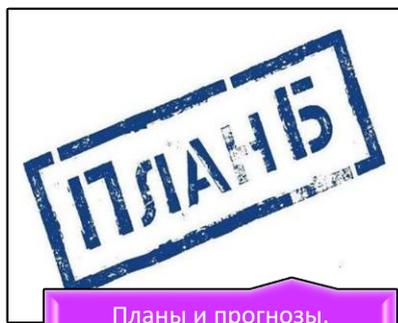
Ответственное репродуктивное поведение

Стрессоустойчивость

Приверженность профилактическим медицинским мероприятиям
(профилактические медицинские осмотры, диспансеризация, вакцинация)



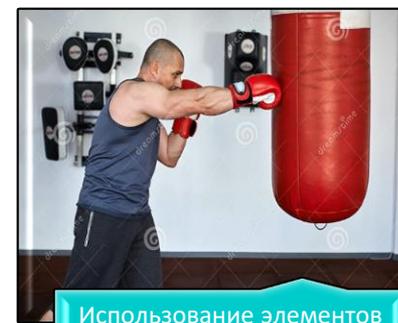
Реальные цели для себя и членов семьи



Планы и прогнозы, включающие альтернативный вариант



«Моя семья самая лучшая!»



Использование элементов ЗОЖ для «переключения» и отдыха



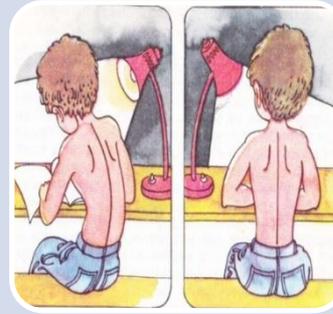
Профилактика заболеваний школьного возраста



**Болезни
органов
пищеварения**



**Нарушения
зрения**



**Болезни
опорно-
двигатель-
ного
аппарата**



**Острые
респиратор-
ные
заболевания**



Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития



ДВН

Все граждане в возрасте:

- 18-39 лет - 1 раз в 3 года
- 40 лет и старше - ежегодно

ПМО

Все граждане в возрасте 19-38 лет в промежутках между ДВН:

- ежегодно

Обследование в Центре здоровья

- Все граждане ежегодно

Кабинеты раннего выявления ОЗ

- Все граждане ежегодно

В поликлинике по месту прикрепления полиса ОМС

- Все вышеперечисленные мероприятия проводятся **БЕСПЛАТНО!**
- Мероприятия направлены на выявление болезней системы кровообращения, онкозаболеваний, сахарного диабета и хронических болезней легких



«Предупрежденный – вооружен!»



Следить за
новостями

Соблюдать
меры
профилактики,
знать о НИХ

Знать куда
обратиться
(телефоны,
контакты)



Роль семьи



Информацию о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний можно найти:

- [Портал о здоровом образе жизни https://www.takzdorovo.ru/](https://www.takzdorovo.ru/)
- [Портал о здоровом питании здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)
- [Сайт Управления Роспотребнадзора по ПК http://59.rospotrebnadzor.ru](http://59.rospotrebnadzor.ru)
- [Сайт ФБУН «ФНЦ МПТ управления рисками здоровью населения\) https://fcrisk.ru/courses/](https://fcrisk.ru/courses/)
- [Группа «ВКонтакте» https://vk.com/fcrisk](https://vk.com/fcrisk)
- [Сайт ЦОЗМП www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)
- <https://gnicpm.ru/>



