

# Формирование навыков здорового образа жизни (для родителей)

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



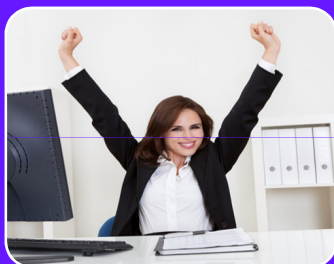
# Здоровье – самое большое и главное желание человека



# 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

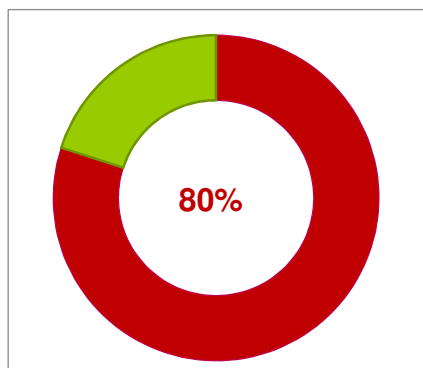


Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска

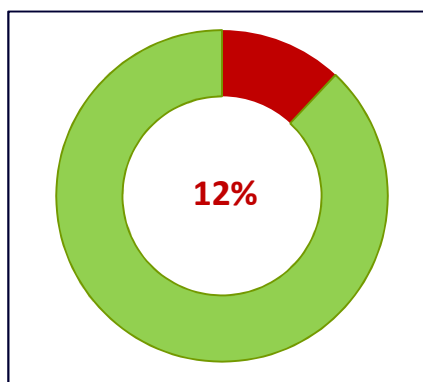


# Отношение населения к своему здоровью

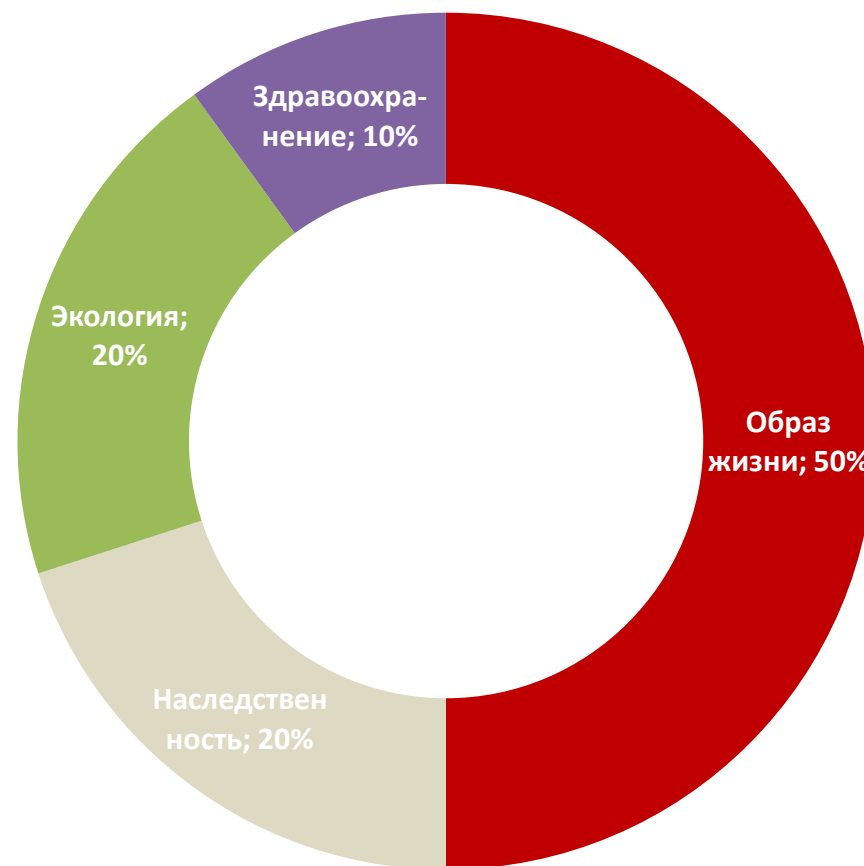
- То, что за здоровьем нужно следить, сознают



- Тщательно следят за своим здоровьем

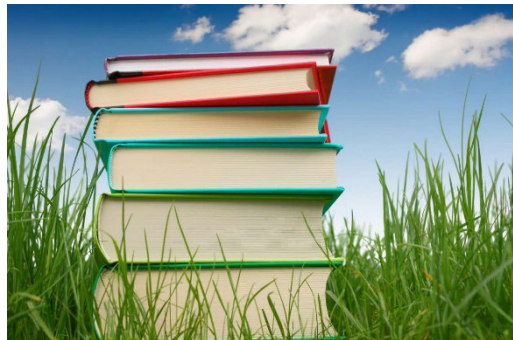


Факторы, определяющие здоровье, по данным ВОЗ



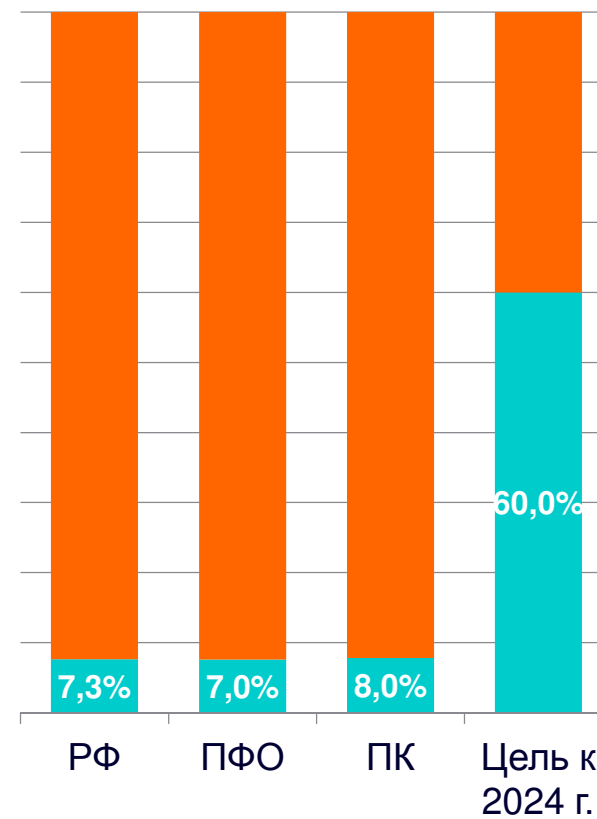


# Из чего складывается здоровый образ жизни?



# Критерии человека, ведущего ЗОЖ

Доля граждан, ведущих ЗОЖ\*



\*Росстат, 2021 г.



# Правильное питание

7

## 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

11

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

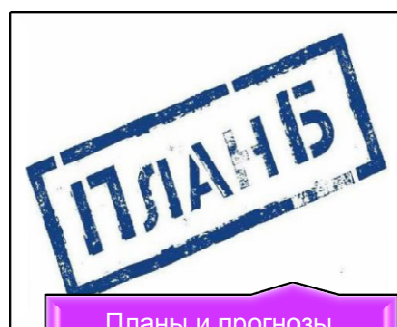


# Другие принципы здорового образа жизни

- 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



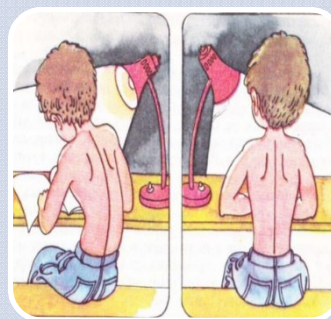
# Профилактика заболеваний школьного возраста



Болезни  
органов  
пищеварения



Нарушения  
зрения



Болезни  
опорно-  
двигатель-  
ного  
аппарата

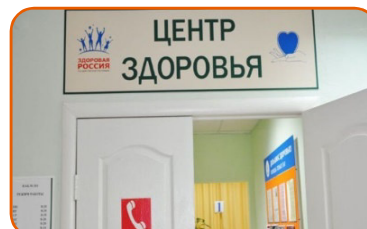
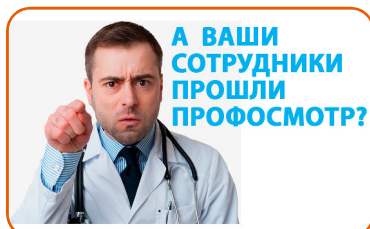


Острые  
респиратор-  
ные  
заболевания





# 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



# Электронные сервисы с достоверной информацией

17

Информацию о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний можно найти:

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



Спасибо за  
внимание!

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

