

# Формирование навыков здорового образа жизни (для детей и подростков)

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# Здоровье – самое большое и главное желание человека

2

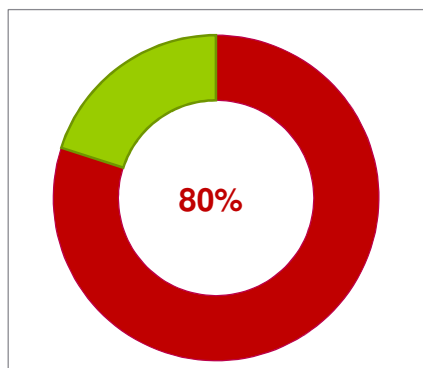


# Что такое здоровье?

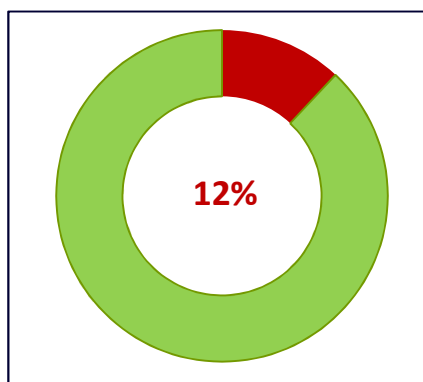


# Отношение населения к своему здоровью

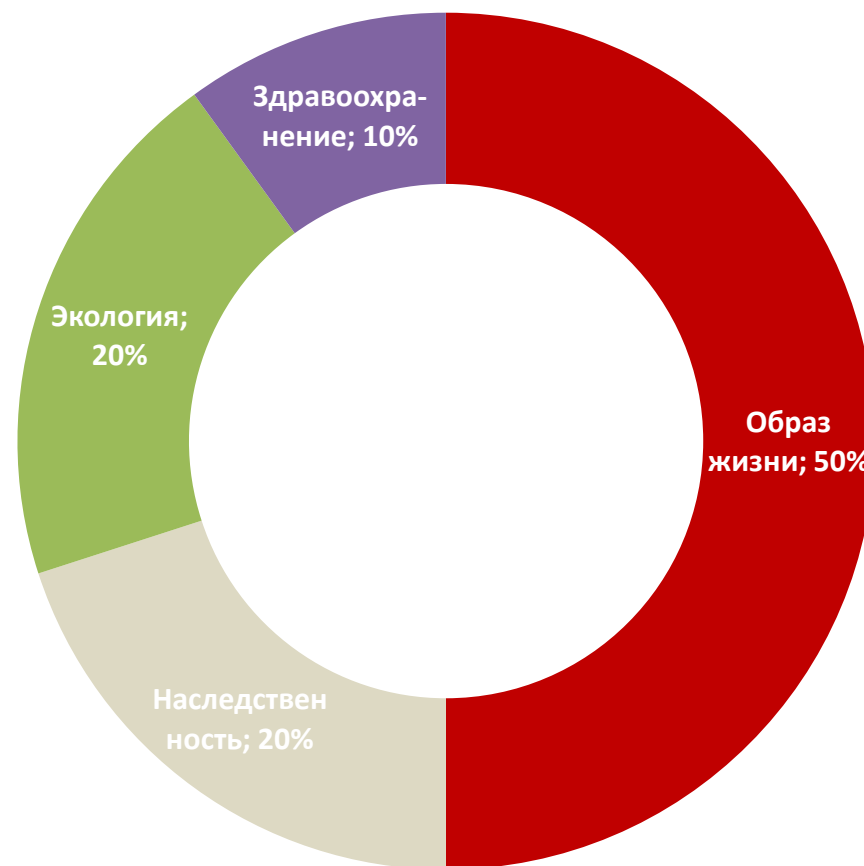
- То, что за здоровьем нужно следить, сознают



- Тщательно следят за своим здоровьем



Факторы, определяющие здоровье, по данным ВОЗ



# Основные факторы риска (исследование по распространенности)



Высокий ИМТ



Неправильное питание



Низкая физическая активность



Курение и злоупотребление алкоголем



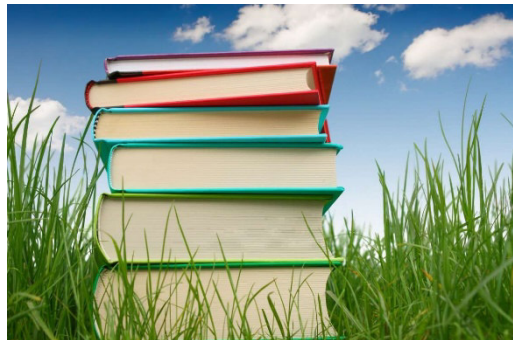
Экология




Воздействие канцерогенов




# 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)

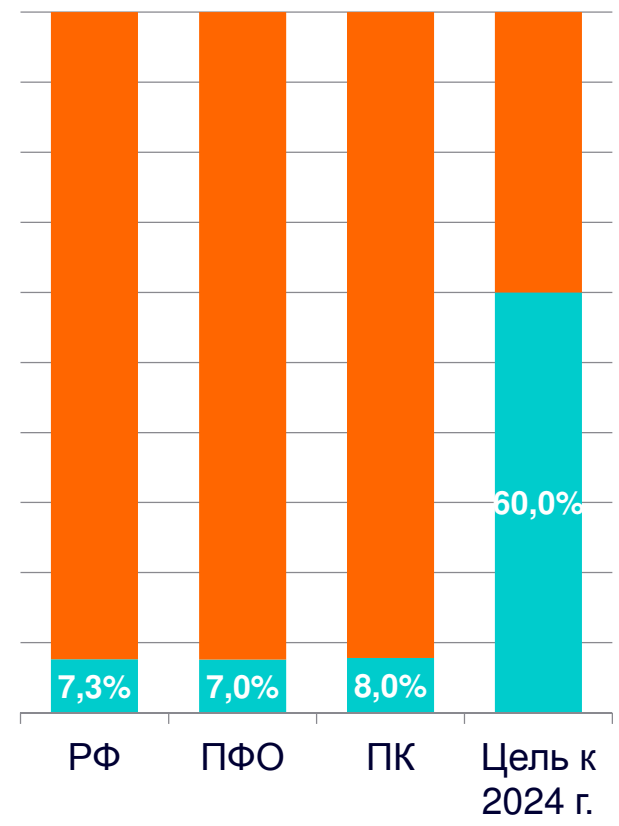


**Отсутствие курения**



**Отсутствие пагубного употребления алкоголя**

**Доля граждан, ведущих ЗОЖ\***



\*Росстат, 2021 г.



# Правильное питание

8

## 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

10

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



## Отказ от вредных привычек

11

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

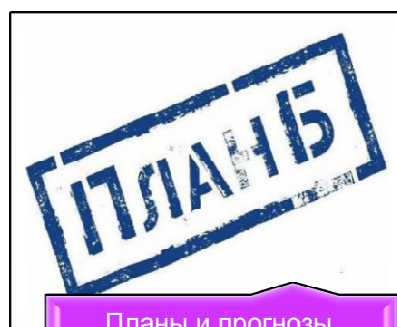


# Другие принципы здорового образа жизни

- 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



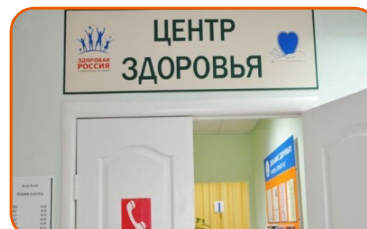
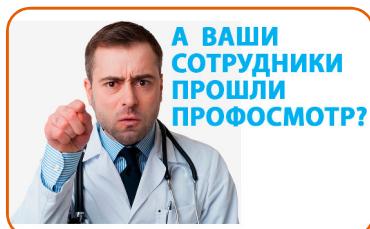
«Моя семья самая лучшая!»



Использование элементов ЗОЖ для «переключения» и отдыха



# 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



# Роль семьи



# Роль лидеров

15



## Активная жизненная позиция

- Не просто зрители, а принимают активное участие



## Разветвленная сеть социальных контактов

- Умеют их поддерживать



## Стремятся распространять полезную информацию

- Роль миссионера и наставника
- Дают советы



## Уверены при формировании тренда

- Являются индикаторами новых тенденций



## Сами вовлечены в процесс

- Имеют хобби, увлечения



# Уровни интересов



Я



Моя семья



Мои друзья



Весь мир

Абсолютно все темы, касающиеся сохранения и укрепления здоровья – охватывают все уровни – индивидуальный, групповой, популяционный!





# Направления исследовательских проектов

17



# Электронные сервисы с достоверной информацией

18

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)

