

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра организации сестринского дела

Заведующая кафедрой,  
К.м.н., доцент Крючкова А.В.

# Принципы формирования здорового образа жизни

Выполнили:  
Студенты 2 курса  
Лечебного факультета  
4 группы  
Нечукин Глеб Романович  
Ситникова Евгения Анатольевна  
Хрипченко Анастасия Дмитриевна  
Научный руководитель: к.м.н. Кондусова Ю.В.

# Введение

Всемирная Организация Здравоохранения считает, что...

*«... здоровье людей на 50-51% зависит от образа жизни.»*

Гигиеническое воспитание в формировании ЗОЖ не может быть создано, если общество - не будет подготовлено к их восприятию, а население - к исполнению.

Забота о здоровье у большинства людей должна стоять на первом месте.

В реальности всё наоборот.

В последнее время, проблема и необходимость формирования здорового образа жизни стала актуальна.

Это связано с тем, что современный мир способствует меньшей активности человека.

Органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни, однако результатов пока достигнуто мало.

Для формирования ЗОЖ необходима личная мотивация каждого индивида.

# ПРОФИЛАКТИКА ЗОЖ



1. Выяснить, что такое здоровье и здоровый образ жизни

2. Рассмотреть основные составляющие здорового образа жизни

3. Разобрать факторы риска нарушения здоровья

4. Выяснить, как повлияла пандемия COVID-19 на отношение людей к ЗОЖ

# Здоровье и здоровый образ жизни

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



# Виды здоровья

И их основы...

## Физическое здоровье

нормальное функционирование всех органов и систем организма

## Психическое здоровье

зависит от состояния головного мозга

Характеризуется:

- уровнем и качеством мышления
- развитием внимания и памяти
- степенью эмоциональной устойчивости
- развитием волевых качеств





# Виды здоровья

И их основы...

## Нравственное здоровье

определяется моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе



# Понятие здорового образа жизни

ЗОЖ - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека, совокупность гигиенических норм и правил, реализуемая в укладе жизни человека.





# Категории ЗОЖ

Уровни...

## Уровень жизни

степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей конкретного человека

## Стиль жизни

поведенческая особенность жизни человека, зависит от воспитания



# Организации

и ЗОЖ...

**В Приложении №3  
к Приказу МЗ РФ  
№ 302н от 10 июня  
2009 года**

1. Пропаганду здорового образа жизни.
2. Мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.
3. Разработка индивидуальных подходов по оказанию медицинской помощи гражданам, в том числе детям.
4. Борьбу с факторами риска развития заболеваний.
5. Просвещение и информирование о вреде употребления табака и злоупотребления алкоголем.
6. На сохранение здоровья.
7. Предотвращение социально значимых заболеваний.

# Организации

и ЗОЖ...

1. Школа основ здорового образа жизни.
2. Школа профилактики гипертонической болезни и сердечнососудистых расстройств.
3. Школа здорового питания.
4. Школа профилактики вредных привычек.
5. Школа психологической саморегуляции.



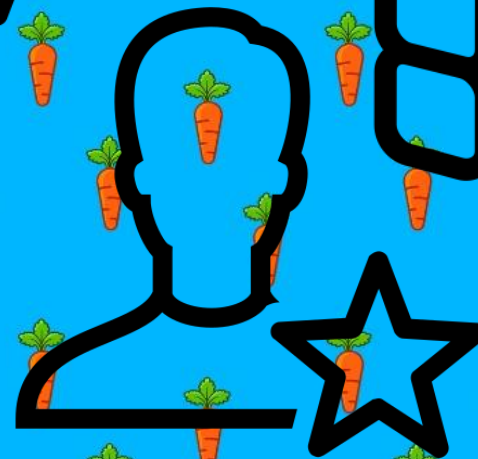
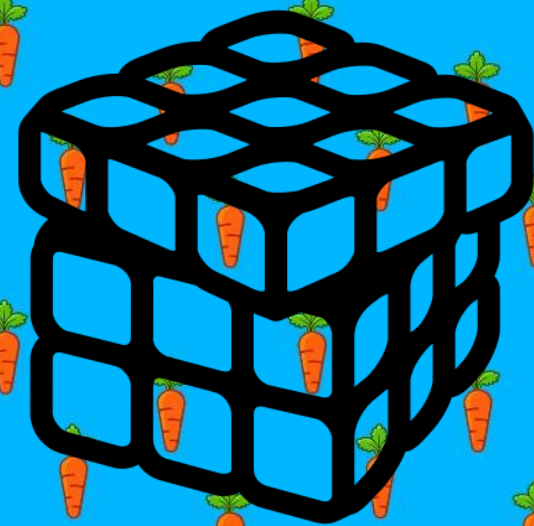
# Законы ЗОЖ

Постепенность

Систематичность

Ритмичность

Индивидуальность



# Составляющие здорового образа жизни

- Организация личной гигиены
- Правильный режим питания
- Организация режима сна
- Физическая активность





# Личная гигиена

## Уход за телом

**Одежда защищает тело человека от:**

- загрязнений,
- механических и химических повреждений,
- охлаждения,
- попадания насекомых и т.д.

Нательное белье нужно менять после каждого мытья.

**Каждый день!**

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

**Недопустимо ношение чужой одежды и обуви!**

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.



# Личная гигиена

Уход за телом

Гигиенический уход за телом должен производиться ежедневно!

**Нужно уделять внимание:**

- Органам зрения
- Органам слуха
- Полости рта
- Коже
- Половым органам
- Промежности
- Волосам



# Личная гигиена

Уход за телом

**Правильный уход за кожей головы и волос нормализует:**

- Деятельность сальных желез
- Улучшает кровообращение
- Улучшает обменные процессы

**Частота мытья волос зависит от:**

- Длины волос
- Типа волос
- Кожи головы
- Характера работы
- Времени года





# #ПравильноеПитание

Правильное питание — питание с учетом особенностей человека.

- возраста
- физических нагрузок
- климатических и сезонных особенностей

Оно позволяет организму реализовать его потенциал.

Важно употреблять продукты богатые витаминами, минеральными веществами.



# Правильное питание

#пп

3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками.

4-х разовое питание благоприятствует умственной и физической работе

ЕДА – ЭТО  
СИЛА





# Правильное питание

#пп

Некоторые люди не могут уснуть, чего-нибудь не съев на ночь.

В таких случаях можно съесть:

- яблоко,
- стакан кефира.

Последний прием пищи:

за 2–3 часа до сна

Идеально до 19:00



# Режим сна 🌙

**Сон** - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для молодых людей студенческого возраста необходимо считать.

**Нормой ночного сна 7,5 - 8 часов**



# Режим сна 🌙

#сон

Для сна значение имеет:

- тишина,
- умеренная температура,
- чистый воздух,
- удобная постель.

Лучшее время для сна - с 23 ч.

Во многих студенческих общежитиях нарушения организации режима сна. Вина лежит полностью на самих студентах, а не на администрации общежития.





# Физическая активность

К занятиям спортом должна быть привлечена вся семья

Для развития силы: полезны

- отжимания
- приседания
- упражнения с гантелями

Для укрепления физического здоровья:

- повседневные нагрузки
- ношение рюкзака
- пешие прогулки
- уборка по дому

Для выносливости полезен:

- бег
- катание на лыжах и коньках
- велосипедные прогулки
- плавание

Для улучшения гибкости:

- танцы
- игры в мяч
- занятия на брусьях
- йога
- гимнастика



# Факторы риска нарушения здоровья

1. **Нездоровым образом жизни**
2. **Ухудшения условий природной и социальной среды**
3. **Нездоровый образ жизни + Ухудшение условий природной и социальной среды**
4. **Ослабление профилактической направленности в деятельности служб здравоохранения**





#НОЖ

# Группы факторов риска

Низкая физическая активность способствует развитию:

- артериальная гипертония,
- атеросклероз,
- инфаркт миокарда,
- сахарный диабет,
- ожирение,
- остеопороз.



Сидячий образ жизни увеличивает вероятность смерти на 71%.  
Смерть около 6% людей связана с гиподинамией

#НОЖ

# Группы факторов риска

Самая большая группа - обусловленные нездоровым образом жизни:

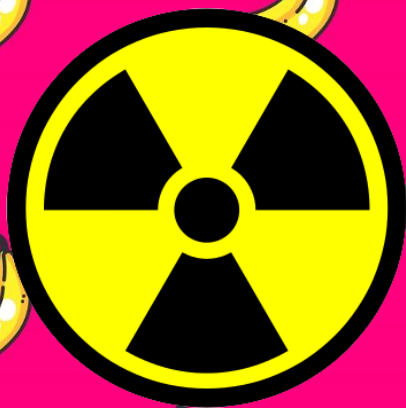
- злоупотребление алкоголем,
- курение, применение
- наркотические вещества,
- неправильное питание,
- чрезмерное употребление лекарств,
- психоэмоциональные стрессы,
- гиподинамия и др.



Сидячий образ жизни увеличивает вероятность смерти на 71%.  
Смерть около 6% людей связана с гиподинамией

ухудшения  
условий среды

# Группы факторов риска



Ухудшения условий среды (загрязнение)

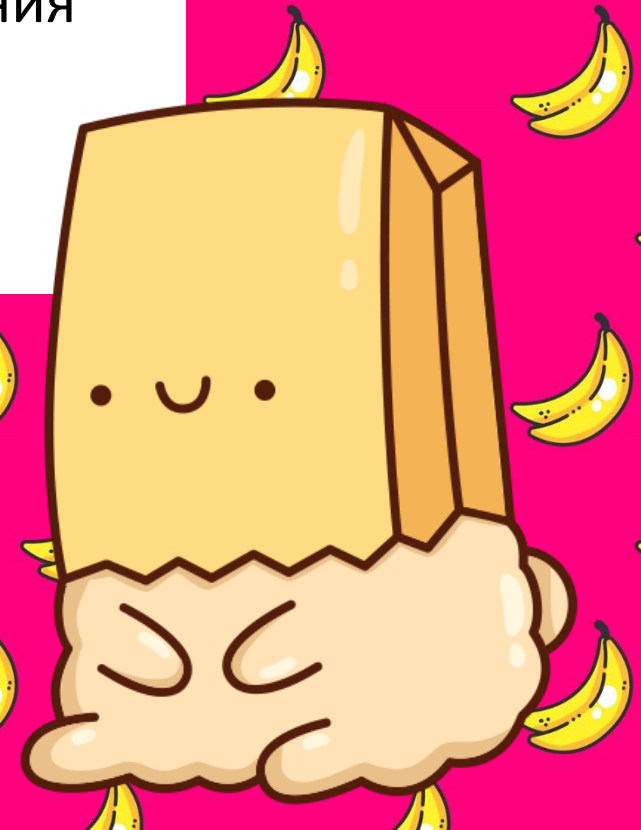
- Химическое
- Радиационное
- Воды
- Почвы
- Пищевых продуктов
- Ухудшение условий труда и быта
- Стресс
- Зашумление среды обитания
- Быстрые темпы урбанизации





# Группы факторов риска

- ослабление деятельности служб здравоохранения
- низкое качество медицинской помощи
- ухудшение материально-технической базы ЛПУ



# ЗОЖ и COVID-19

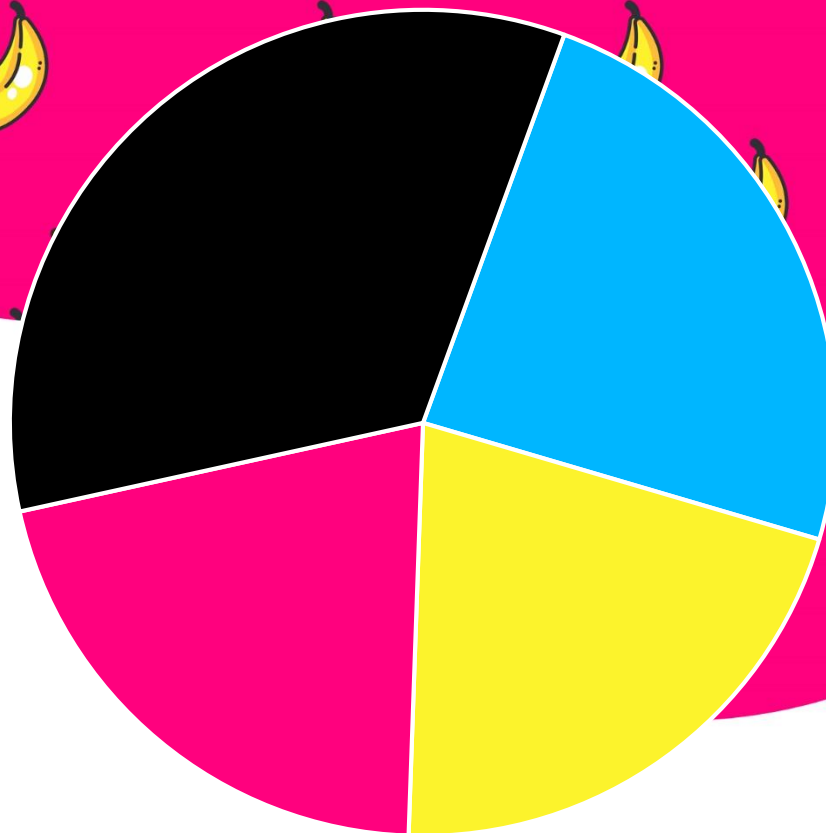
Исследования компании «Really Healthy»

В период с 14 по 26 августа 2020 года были опрошены 4002 человека



- Стали правильно питаться
- Стали больше заниматься спортом
- Стали уделять время психологическому здоровью
- Живут прежней жизнью

Результат опроса





# ВЫВОДЫ

1. Здоровый образ жизни — это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека.

2. Основными составляющими ЗОЖ являются соблюдение правил личной гигиены, здоровое питание, правильный режим и отказ от вредных привычек.

3. Факторы риска нарушения здоровья связаны с нездоровым образом жизни, ухудшением условий окружающей среды, появлением наследственных аномалий развития, ослаблением профилактических и лечебных мероприятий.

4. Пандемия COVID-19 заставила общество задуматься о необходимости ведения ЗОЖ. В связи с тем, что свойства вируса не изучены полностью, люди стараются укрепить свое здоровье, иммунитет и быть морально и психически подготовленным к тому, что если болезнь их достигнет, то она может пройти в легком виде.



Глеб Нечукин:  
Спасибо за внимание! ❤️



Евгения Ситникова:  
Надеемся, что вы за ЗОЖ!



Анастасия Хрипченко:  
Будьте здоровы!

