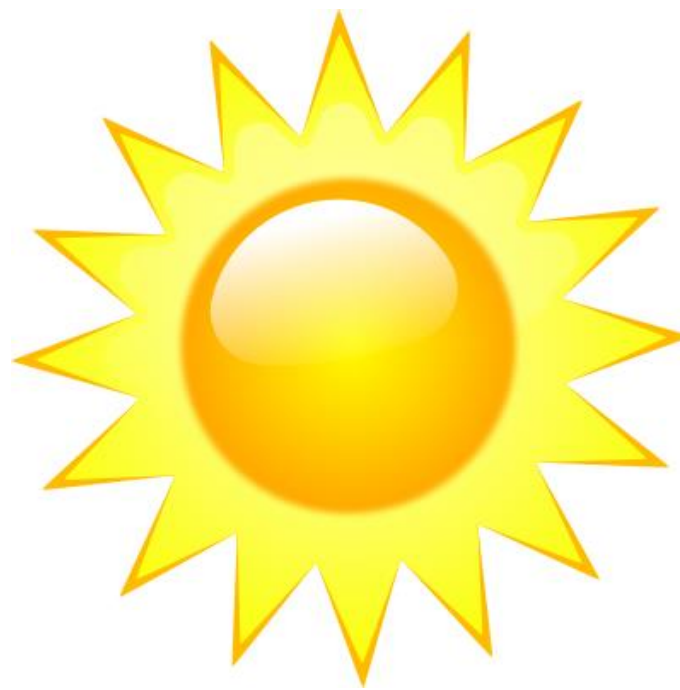




**ГОО ВПО Донецкий  
национальный  
медицинский  
университет им.М.Горького**

**Преподавание  
здорового образа жизни  
как вынужденная перспектива**

*А.А. Потапов, В.Д. Ищенко, Т.Н. Калиновская, М.А. Косевич, Л.А. Годз*



**Докладчик:**  
**Потапов Александр Анатольевич**  
**доцент кафедры**  
**гигиены и экологии имени профессора О.А. Ласткова,**  
**ГОО ВПО ДонНМУ им.М.Горького,**  
**заместитель председателя методического совета Клуба**  
**основ здорового образа жизни «Ника» г. Донецка**

Здоровье – это тот природный дар и личное богатство, которые человек ворует у себя сам.

А.А. Потапов

...Пью спирт “Медицинский”,  
закусываю колбасой “Докторской”,  
а чувствую себя всё хуже.



Мы тратим здоровье, что б  
заработать денег  
А потом тратим деньги, что б вернуть  
здоровье

Пока собираешься вести  
здоровый образ жизни – уже  
ни образа, ни жизни...



**Что даёт отказ от здорового образа жизни ЗОЖ? – Смыслом жизни становится саморазрушение!**

Необходимость ведения ЗОЖ обусловлена современной спецификой.

# ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА – ЛИШНИЙ ВЕС

В РФ избыточный вес имеют **15%** мужчин и **28,5%** женщин в возрасте старше **20** лет.

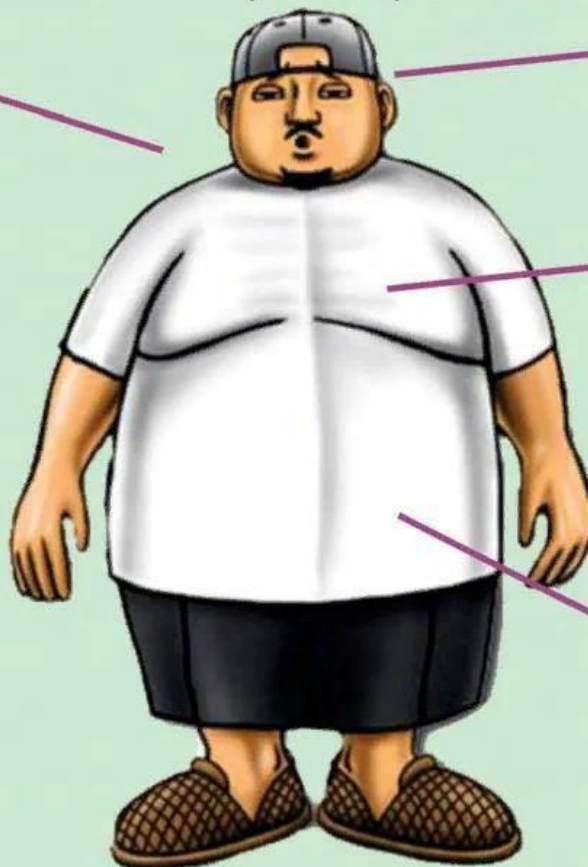


В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



Если есть перед телевизором, то жизнь сократится на 5 лет.

Эксперты подсчитали, что количество людей с лишним весом в 2,5 раза больше, чем число страдающих от недоедания.



Избыточный вес, приобретённый до 30 лет, снижает умственные способности и приводит к слабоумию.



## БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!

Сердечные приступы, тахикардия и другие проблемы с работой сердца, характерные для многих полных людей, возникают из-за некорректной работы гена аппетита FTO.



Лишний вес отнимает у человека 8 лет жизни.

**ВСЁ ДНР**  
интернет-справочник

**Человек без лишнего веса становится счастливее и лучше спит.**

На фоне всеобщего ограничения двигательной активности широко рекламируются вредные для здоровья товары. Весьма популярными у молодёжи из «продуктов народного потребления» являются напитки-энергетики.



ЕОН - время действовать



ЕОН  
ENERGY DRINK

Энергетический напиток. Джинджер краш. Блэк пауэр. Цитрус панч. Алмонд раш.



**Оценка последствий употребления  
нашими студентами напитков-энергетиков  
осуществлялась методом анкетирования.**

**В опросе приняли участие  
250 обучающихся  
на 4-5 курсах.**



Употребляют напитки-энергетики часто и по настроению – 25,4%, а крайне редко – 26,3%.



То есть,  
**51,7% будущих  
врачей не видят  
вреда для  
здоровья,  
наносимого  
данным  
продуктом.**

**Уже к середине учебного дня большинство студентов ощущает усталость (на 3-м часу – 28,3%, на 4-м – 26,9%).**



**Аналогичная картина отмечена и при домашней подготовке:**

**чувствуют усталость на 2-м часу – 29,9%, на 3-м – 35,6%.**



**При этом 68,7% респондентов отмечают, что чаще бывает средняя степень усталости.**



**Проявления утомления в начальном периоде занятий можно оценивать как ещё более настораживающий прогностический признак.**

**На первой паре, уже на 1-м часу 5,6% проанкетированных отметили наличие усталости, на 2-м – 12,5%.**



**В начальном периоде подготовки дома чувствуют усталость на 1-м часу – 8,7%, на 2-м – 29,9%, что позволяет говорить о кумуляции утомления и формировании переутомления.**



# Об отсутствии дискомфорта заявили

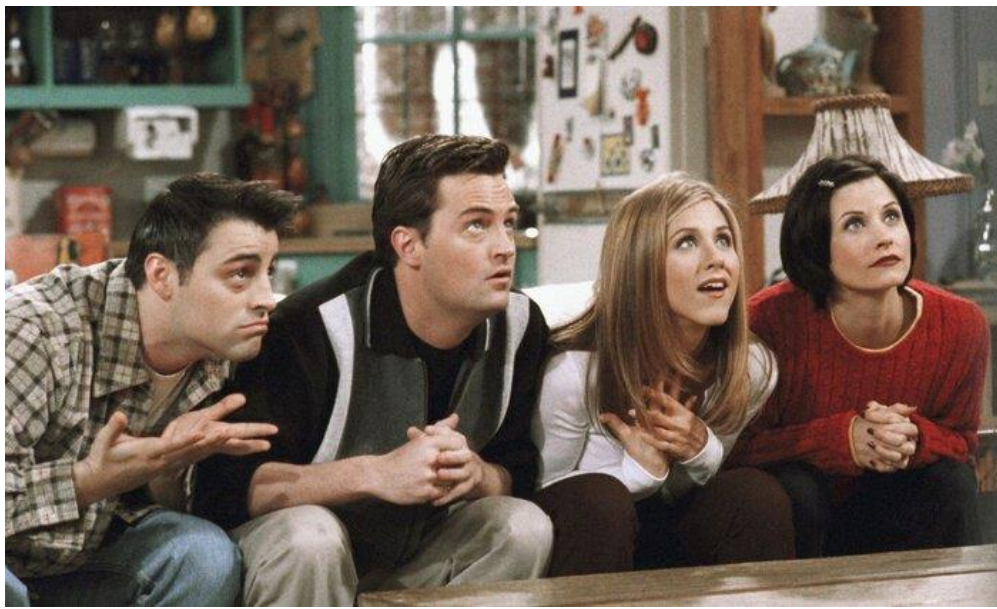


**ТОЛЬКО ЛИШЬ  
1,5%.**

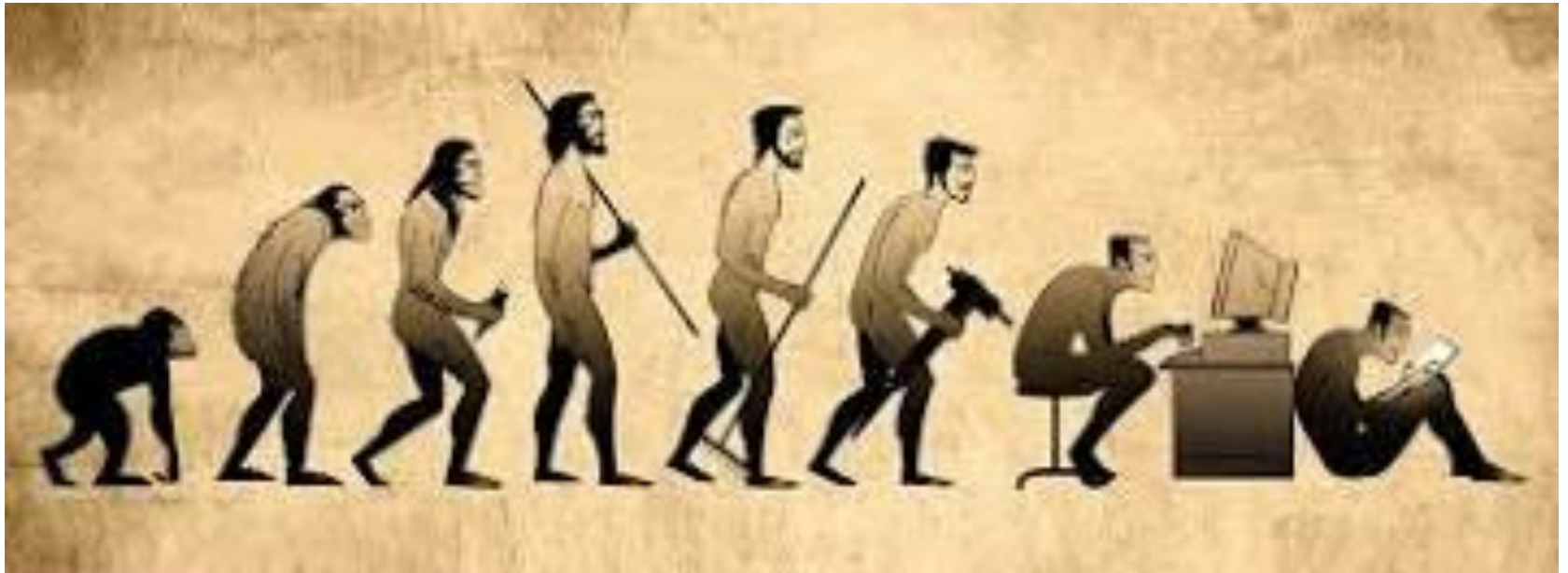


**То есть, напитки-энергетики, не обеспечивают того заряда бодрости, который позволил бы студентам сохранить хорошее самочувствие во время учёбы. Выявленные особенности динамики работоспособности и непонимание вреда, причиняемого данным видом продукции, определяют неблагоприятные перспективы здоровья будущих врачей.**





Эти прогнозы можно обосновать ответами о наличии условий для полноценного отдыха у 85,3% респондентов,



а также устойчивым снижением показателей физической подготовленности молодёжи.

**С целью повышения уровня здоровья молодёжи нами внедрён курс основ ЗОЖ в ряде школ г. Донецка. Полученные результаты дают повод для оптимизма. На протяжении ряда лет мы отмечаем качественные изменения в отношении старшеклассников к своему здоровью.**



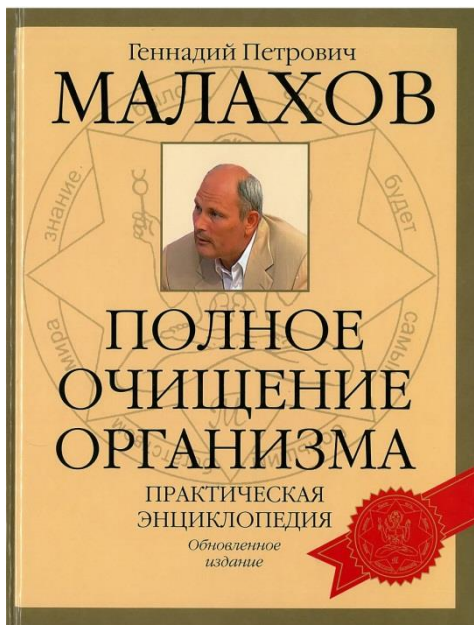
**Однако настораживают два серьёзных нюанса.**

**Во-первых, мы начинаем работать с молодыми людьми, которые уже выходят на финальный этап получения среднего образования и для них психологической доминантой является выбор профессии.**

**Во-вторых, с точки зрения перспектив для здоровья молодёжи, нас не может удовлетворять абсолютно недостаточный охват контингента обучающихся. Поэтому, говорить о благоприятных тенденциях в сохранении и, тем более укреплении, здоровья населения Республики пока что ещё рано.**



На фоне изобилия информации по ЗОЖ в интернет ресурсах,  
имеет место масса неточностей,  
допускаемых людьми разного возраста при реализации оздоровительных методик.



Зачастую это  
имеет  
отношение к  
представителям  
молодого  
поколения.





**Опыт показывает, что медработники также не имеют в достаточном объёме информации по вопросам ЗОЖ. Хотя, именно для этой профессиональной группы подобное явление недопустимо.**



**X-POWER DRINK**

**ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ ЭТОТ ДЕНЬ СВОИМ?**

- 25% фруктового сока, восстановленного из концентрированных фруктовых соков
- Натуральные ароматизаторы
- Не содержит дополнительного сахара\*
- Низкое содержание калорий
- Витамин С способствует нормальному выделению энергии в процессе метаболизма
- Витамины В3, В5, В6 и В12 снижают усталость
- Кофеин и таурин

Exclusively from  
**Amway**

\* Только сахар, естественным образом содержащийся в ингредиентах.



Для преодоления сформировавшихся тенденций ухудшения здоровья нами предложено педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов-медиков. Разработан и внедрён в систему подготовки врачей курс основ ЗОЖ. В структуру курса включена информация по основным направлениям ЗОЖ.

## Основные составляющие ЗОЖ



Изучая данный предмет, студенты получают обобщённую информацию по основным направлениям ЗОЖ, формируют навыки коррекции практически всех элементов жизнедеятельности,



# а также навыки критической оценки информации из интернет ресурсов.

## МАНИПУЛЯЦИИ В РЕКЛАМЕ СИГАРЕТ

### ЦЕННОСТЬ:

#### Наличие характера

Характер проявляется как угодно. В том числе в спонтанных поступках.

#### ИЛЛЮЗИЯ:

«Да, я курю. Но зато у меня есть характер, я не размазня».

### ПРИМЕРЫ:

«Миниатюрная, но с характером» (слоган сигарет торговой марки Virginia Slims).

«Задаёт стиль. Подчеркивает характер» (слоган сигарет торговой марки Marlboro).  
Здесь присутствует ещё одна ценность - стильность и красота.

### ПРИМЕРЫ ВИЗУАЛЬНЫЕ:



## Алкоголь в кино – манипуляция сознанием



ПРИШЛО ВРЕМЯ СИЛЬНЫХ

Использование авторитетов в рекламе алкоголя

Прония судьбы или с лёгким паром!

Пираты Карибского моря



**Подготовка в данном направлении позволит также грамотно выбирать мероприятия первичной профилактики и оказывать пациентам в необходимом объёме консультативную помощь по проблемам сохранения и укрепления здоровья.**



**Здоровый жизнерадостный доктор,  
даже одним только лишь своим внешним видом,  
настраивает пациента на оздоровление.**

**Первичный опыт преподавания ЗОЖ  
показал эффективность предпринятых действий  
в формировании стиля ЗОЖ у студентов-медиков.**



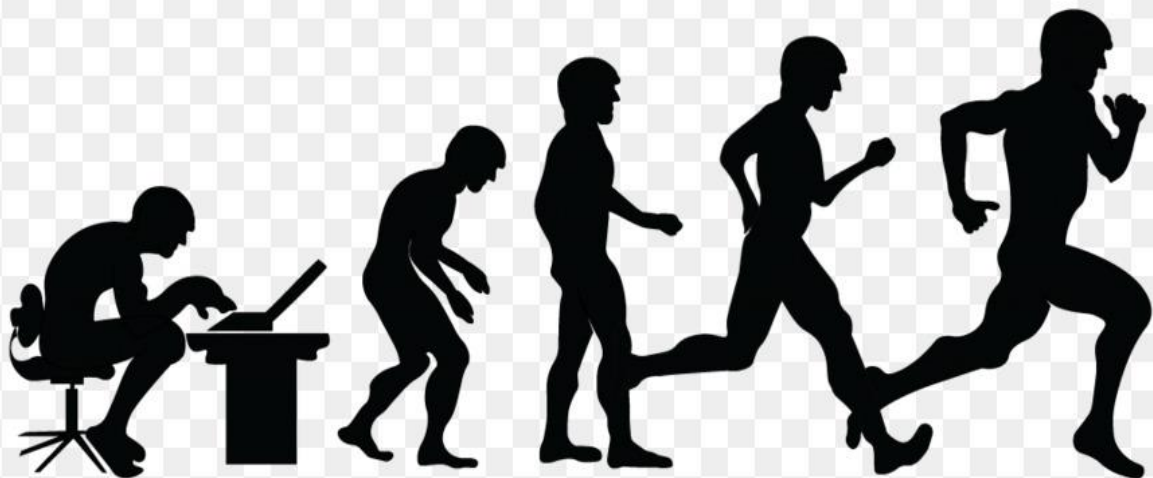
**ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПИВЕ?**

**ПУТЬ  
ИНТЕНСИВНОГО  
ВЫРОЖДЕНИЯ  
ОБЩЕСТВА**

- Приводит к импотенции мужчин
- Причина бесплодия женщин
- Легальный наркотик
- Прокладывает путь к более крепким алкогольным изделиям и другим наркотикам
- Повреждает генетику
- Повреждает все органы твоего организма

**ТЫ ЕЩЕ СЧИТАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ ПИВО МОДНО?  
ТЕБЯ ОБМАНУЛИ ЗА ТВОИ ЖЕ ДЕНЬГИ...**

ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИКОВ  
ПОМОГИ СЕБЕ, ТВОИМ БЛИЗКИМ, ТВОЕЙ СТРАНЕ  
ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ [WWW.DELOOBSHEE.RU](http://WWW.DELOOBSHEE.RU)





**Здоровый образ жизни –  
это не только личная  
гигиена или личное  
дело каждого.**

**Будут здоровыми люди –  
будет здоровым и  
общество.**



**А.А. Потапов**

Благодарю за внимание!



**Желаю  
богатырского  
здоровья  
и  
активного  
долголетия!**