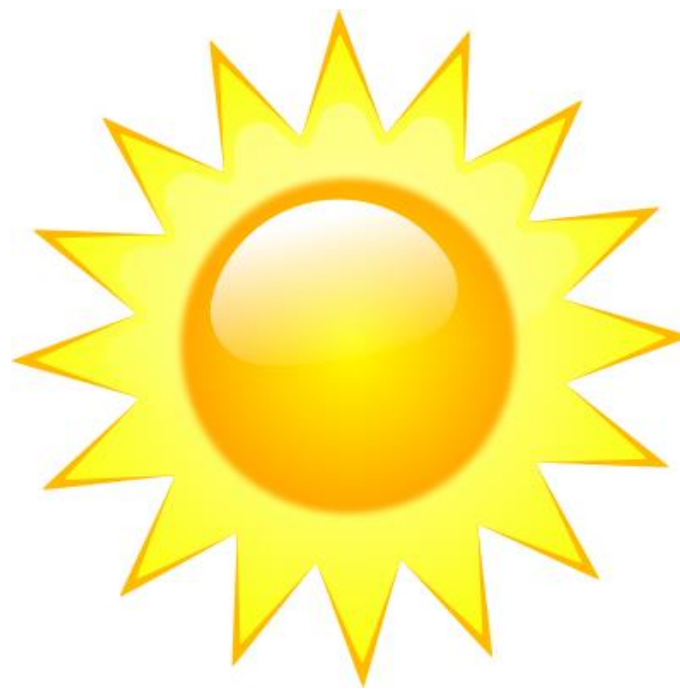




**ГОО ВПО Донецкий
национальный
медицинский
университет им.М.Горького**

**Преподавание
здорового образа жизни –
основа нашего будущего**

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

Вклад основных групп факторов в формирование здоровья индивидуума



- **система здравоохранения – 8-12 %,**
- **состояние окружающей среды – 20-25 %,**
- **генетические факторы – 18-20 %,**
- **социально экономические условия и образ жизни – 52-55 %,**
при этом питание – один из основных составляющих данного фактора.

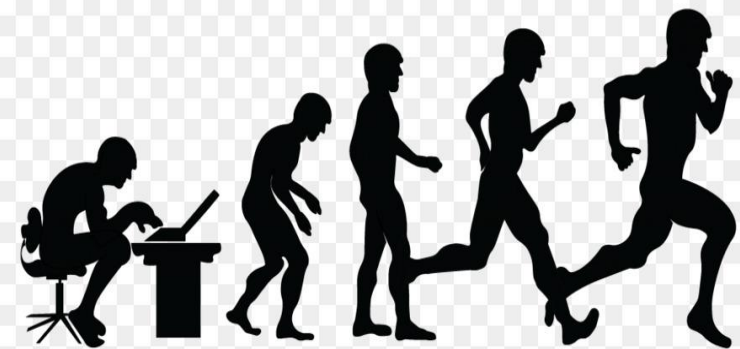
В настоящее время здоровье населения, в целом, и молодого поколения, в частности, имеет выраженные тенденции к ухудшению.



Основные причины негативных тенденций, обуславливающих ухудшение здоровья, в неправильном образе жизни и нездоровых привычках.



Выход из данной ситуации в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ).



Нездоровое поведение выбирается неосознанно, поскольку молодёжь не имеет информации о его разрушительных последствиях, в том числе и для последующих поколений. Возможно, это ещё и вопросы духовно-нравственного воспитания. Общеизвестно, что большинство наших современников отдаёт предпочтение именно материальным ценностям и праздному времяпрепровождению...



Печально что каждый момент своей жизни ценят только смертельно больные

Наши идеологические оппоненты высоко оценивали значимость здоровья как критерия оценки состояния общества

«Улучшение состояния народного **здоровья**, по моему мнению, есть такая социальная задача, которая стоит **впереди всех прочих** и которая, прежде всего, должна обращать на себя внимание государственного человека и политического деятеля каждой партии... **Величие и сила государства** зависят, прежде всего, от физического развития его жителей, а всё, что совершается для **улучшения состояния здоровья** его народа, служит вместе с тем также и основой **для величия и славы нации.**»

Премьер-министр Великобритании,
лорд Бенджамин Дизраели , 1873 г.



История знает немало примеров процветания тех цивилизаций, где в почёте был здоровый образ жизни. Римская империя, Греция, Индия, Китай известны не только как супердержавы древнего мира, но и как очаги культуры, искусства, науки.

Эти же цивилизации приходили в упадок, когда праздное время препровождение становилось основным занятием в жизни общества.

**В наше время широко распространены такие же запросы.
Изменилась лишь форма их выражения.**



«Хлеба и зрелищ!»



Разрушение Рима

Причины современных проблем – в особенностях сознания и менталитета!



Разруха в головах!



БОЛЬШЕ ВСЕГО, КАК НИ СТРАННО
здоровье надо беречь от самого себя



Преодоление разрухи в головах – основа движения к сохранению здоровья и активному долголетию!

Наши действия направлены на улучшение общей ситуации, сформировавшейся, в том числе, и в ДНР.

А именно:

- Отсутствие нормальных ориентиров, целей в жизни подростков и молодежи – токсикомании.
- Факторы риска неинфекционных заболеваний признаны управляемыми! При этом можно добиться результата мерами первичной профилактики, изменением образа жизни.
- Сформировались обширные группы населения, условия и образ жизни которых не совместимы со здоровым образом жизни.

Данные факты отмечены в Концепции формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний в ДНР на период до 2025 года.

Этот документ утвержден Указом Главы Донецкой Народной Республики №60 от 1 марта 2019 года.



Общество не готово, пока ещё, принять за основу стиль ЗОЖ.

А отдельно взятый человек оказывается заложником сформированных в обществе порочных мнений и стереотипов.



Поэтому необходимо помочь каждому молодому человеку и, таким образом, обществу в целом, преодолеть сложившиеся стереотипы пренебрежительного отношения к вопросам здоровьесбережения и профилактики.

Зачастую, камнем преткновения становится выбор между отсроченной по времени пользой и немедленно получаемым удовольствием. Например, не получив видимого эффекта через несколько недель тренировок молодой человек не возвращается к ним уже никогда.



Не только причиной, но и оправданием пренебрежения своим здоровьем становится отсутствие правильных целевых установок в жизни. При этом, общеизвестно, что отдельные моменты нездоровых поведенческих реакций побуждают к философским размышлениям, в том числе и о смысле жизни.

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

А.А. Потапов



Большинство наших современников с юных лет выбирают здоровьеразрушающий стиль жизни и поведения.

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



**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...



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.

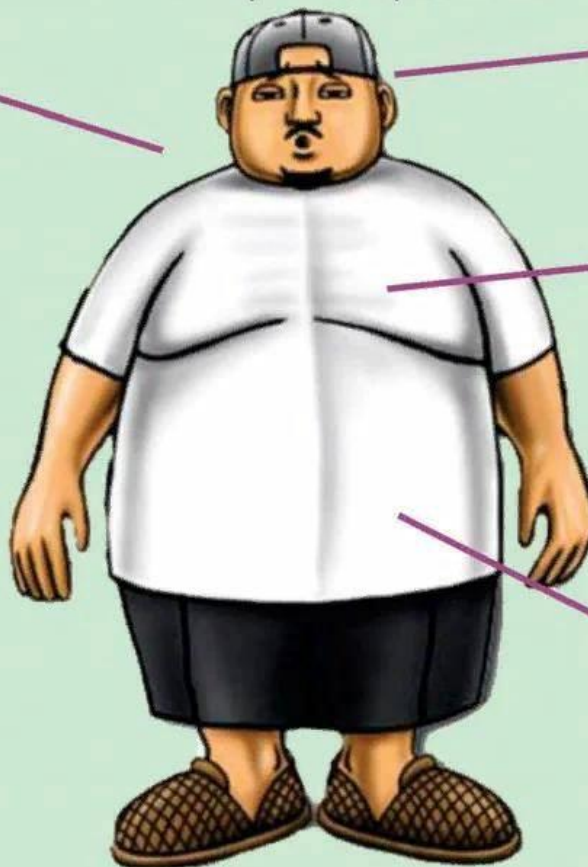


В кризис люди стали больше толстеть: они едят фастфуд и пьют газировку.



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.



Назойливость и «липкие руки рекламы» становятся причиной массовости нездоровых привычек. Например, **51,7% будущих врачей не видят вреда для здоровья от употребления напитков-энергетиков.**

Уже в первой половине учебного дня большинство студентов-медиков ощущает усталость

(на 1-м часу 5,6%, на 2-м – 12,5%, на 3-м – 28,3%, на 4-м – 26,9%).

При этом 68,7% констатируют среднюю степень усталости.



Аналогичная картина отмечена и при домашней подготовке:

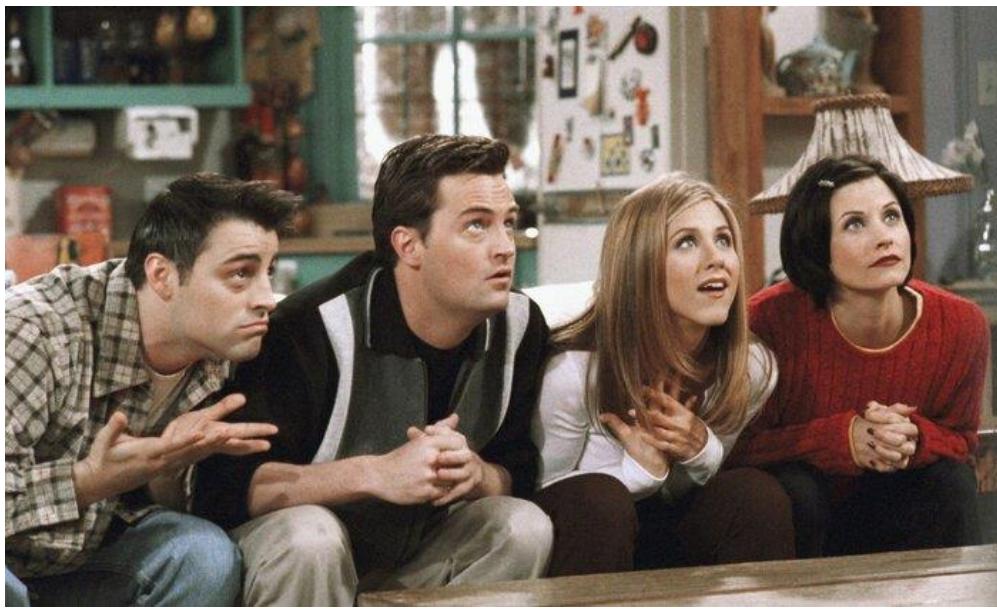
чувствуют усталость на 1-м часу – 8,7%, на 2-м – 29,9%, на 3-м – 35,6%.

Об отсутствии дискомфорта заявили только лишь 1,5%.

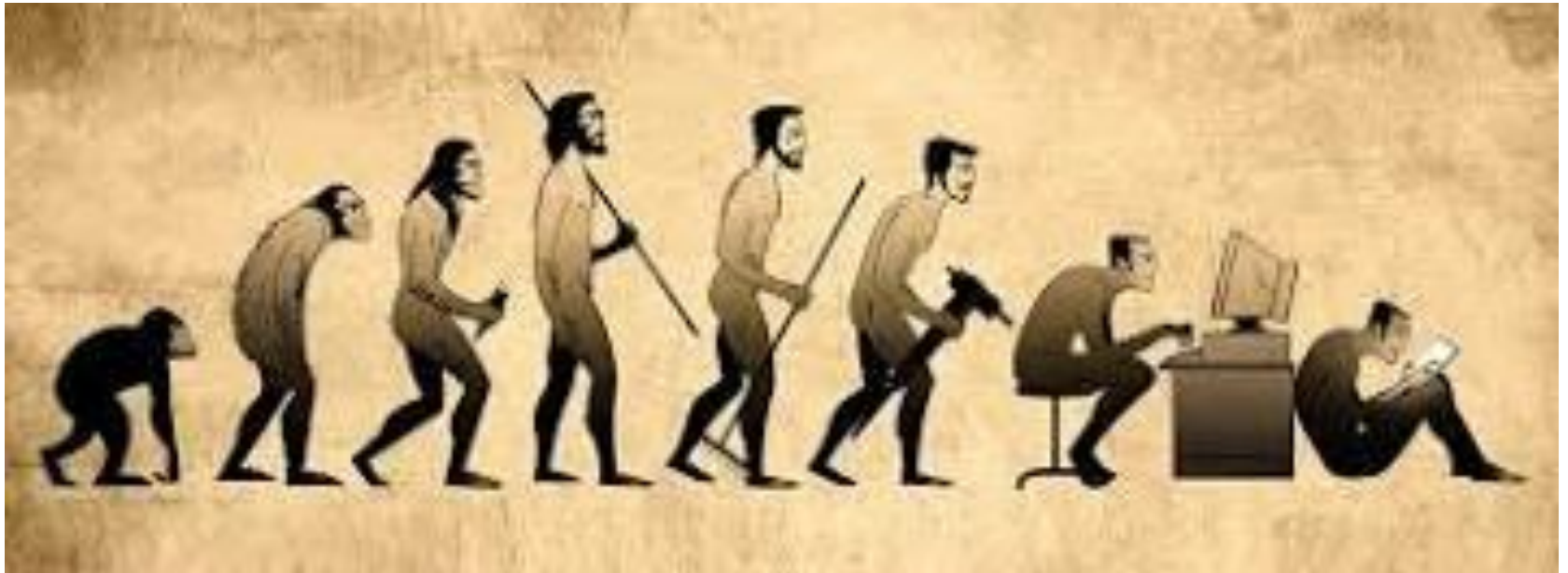
Как видно, имеются явные признаки переутомления.

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 молодёжи.





Эти прогнозы можно обосновать также и 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 (интеллектуально-оздоровительный проект «Создай себя и будь здоров»). Полученные результаты дают повод для оптимизма. На протяжении ряда лет мы отмечаем качественные изменения в отношении старшеклассников к своему здоровью.



К сожалению радуют только лишь ранее полученные результаты.

В данный момент, нет повода для оптимизма, потому что прекратилось расширение преподавания, уменьшилось количество школ, работающих в данном направлении. Наш курс ЗОЖ стал подобен кораблю, попавшему в полосу штиля.



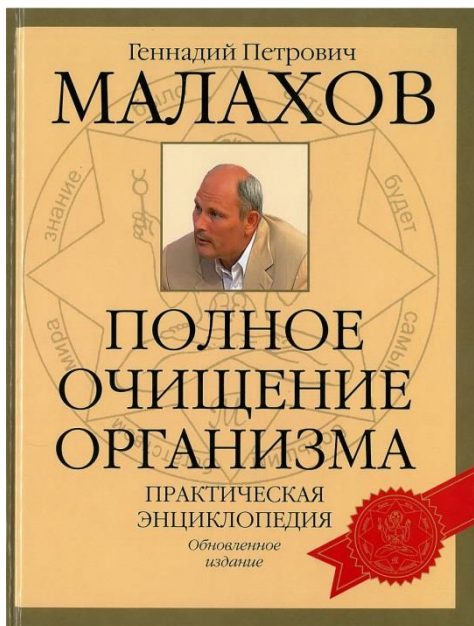
Тем не менее, мы стараемся продолжать движение вперед! Мы уверены в своей правоте и успехе!

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 неприемлемо.



Педагоги также допускают неточности в реализации методик ЗОЖ!



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



Также предприняты определённые действия для расширения информированности будущих педагогов по вопросам 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 и рекламы.



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



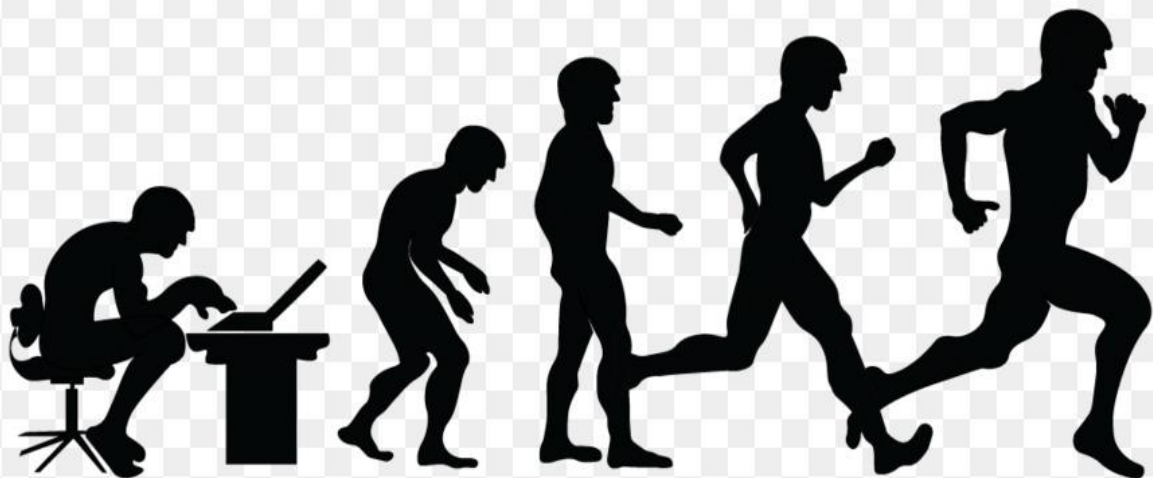
ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПИВЕ?

**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.DELOBSHEE.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!**