

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра пропедевтики детских болезней с курсом дополнительного
профессионального образования

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование дисциплины	Основы профилактической работы с населением
Специальность	34.03.01 – Сестринское дело
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2025

ТЕМА 4	Санитарно-гигиеническое населения	воспитание
---------------	--	-------------------

Лекционный материал по дисциплине «Основы профилактической работы с населением»

Разработаны:

Ассистент кафедры пропедевтики
детских болезней с курсом
дополнительного профессионального
образования

 Савина Г.Я.

Обсуждены

на заседании кафедры пропедевтики
детских болезней с курсом
дополнительного профессионального
образования, зав. кафедрой, д.м.н.,
профессор

 Безроднова С.М.

Согласованы и рекомендованы к использованию в образовательном
процессе для обучающихся по специальности 34.03.01 - Сестринское дело
2025 года набора очной формы обучения

Руководитель ОПОП ВО
Декан факультета гуманитарного и
медико-биологического
образования

 Шишалова Т.Н.

 Федько Н.А.

Лекционный материал по дисциплине «Основы профилактической
работы с населением» размещен в ЭИОС университета в авторской редакции

Цель – Обучить студентов санитарно-гигиеническому воспитанию населения

Учебные вопросы:

1. Проведение оздоровительных и профилактических мероприятий при работе с людьми разного возраста.
2. Обучение населения принципам здорового образа жизни.
3. Составление режима дня, труда и отдыха. 4. Проведение бесед, консультирование различных групп населения по вопросам сохранения и восстановления здоровья

Профилактическая направленность всегда являлась сутью, основным принципом нашей отечественной медицины. В древнерусском врачевании большое значение придавали предупреждению болезней. Россия дала отечественной и мировой науке таких замечательных представителей медицины, совершивших переворот в медицинской науке XIX в., как М.Я. Мудров, И.А. Дядьковский, С.П. Боткин, Т.А. Захарьин, АА. Остроумов. Мудров произнес «Слово о пользе и предметах военной гигиены, или науке охранять здоровье военнослужащих». В 1820 г. он писал: «Взять на свои руки людей здоровых, предохранить их от болезней... предписывать им надлежащий образ жизни есть честно и для врача покойно. Ибо легче предохранить от болезней, нежели их лечить».

Профилактика (греч. Prophylaktikos – предохранительный) – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Профилактика в здравоохранении (от греч. prophylacticos – предохранение, предупреждение) – практическая деятельность, посредством которой удастся добиться сохранения и улучшения здоровья народонаселения, воспитания здорового молодого поколения, обеспечения высокой трудоспособности и продолжительной активной жизни. Профилактические мероприятия – важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации. Профилактика заболеваний (Diseases Prevention здоровый образ жизни.) – система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения их неблагоприятных последствий.

Согласно определению ВОЗ, профилактика заболеваний – мероприятия, направленные на предупреждение болезней: борьбу с факторами риска, иммунизация, замедление развития заболеваний и уменьшение его последствий (ВОЗ, 1999 г.).

Современные концепции профилактики предполагают, прежде всего, дифференцированный подход к организации и проведению профилактических мероприятий с учетом возрастных особенностей целевой группы. Эффективность профилактики во многом определяется возрастом, в котором она начинается. Эффективность профилактических мероприятий в большой степени зависит от предварительной оценки состояния здоровья популяции.

Профилактические мероприятия должны быть адресованы определенным так называемым «целевым группам», имеющим возрастные, гендерные, образовательные, социальные различия

Для проведения любого мероприятия необходима тщательная детальная подготовка. Привлечь население, особенно школьного подросткового возраста к мерам профилактической направленности достаточно сложно, поэтому сценарий и программу мероприятия разрабатывает целая команда, учитывая интересы и особенности возраста целевой аудитории.

Проведенные последние мероприятия доказали, что наибольшую эффективность и интерес среди подростковой и школьной среды вызвали флеш-мобы, ученики с удовольствием вовлекаются в процесс повторения движений за волонтерами и в танце учатся быстрее, этому подтверждение проведенный флеш-моб по мытью рук, посвященный «Всемирному дню чистых рук».

Среди лиц среднего возраста наибольший интерес представляют акции по определению функциональных показателей здоровья: ИМТ, уровень артериального давления, сатурации, уровень сахара и холестерина в крови, а так же определение уровня сосудистого риска. Это показали профилактические акции «Урал-территория здоровья», «Неделя общественного здоровья на Урале», «Добро в село» и «Добро в город». Количество проводимых мероприятий увеличилось на 50%. Наибольшую сложность подготовке к проведению профилактических мероприятий представляют педагоги, так как имеют высокий уровень образованности и необходим высокий уровень подготовки волонтеров, которые должны профессионально ответить на любой интересующий вопрос, провести консультацию по снижению избыточной массы тела, а перед этим еще и тактично сказать об этой проблеме.

Среди лиц пожилого и старческого возраста эффективными стали мероприятия с проведение мастер-классов, у них имеется потребность в обучении правильного измерения артериального давления, проведения дыхательной гимнастики, проведения гимнастики для суставов, правильное применение мазей для наружного применения и наложение согревающего компресса на сустав. Количество мероприятий остается стабильно не высоким, что требует дополнительной волонтерской активности. Данные низкие показатели еще и связаны с индивидуальной работой волонтеров с лицами пожилого возраста, так как каждый кружок оказывает посильную помощь ветеранам лично. Но необходимо увеличить охват нуждающихся людей.

Положительная динамика проведенных профилактических мероприятий позволяет сделать вывод, что волонтерская деятельность получает развитие. Большой рост получили акции, это профилактические мероприятия, в результате которых происходит большой охват населения информационными листовками, буклетами, памятками, беседами и лекциями, но есть и отрицательные стороны. Не все граждане читают бумажные носители, некоторые просто избавляются от буклетов и листовок. Наиболее эффективными техниками можно считать, мастер-классы, семинары и тренинги, где в процессе плодотворной работы можно получить обратную связь.

Волонтерская профилактическая деятельность акцентирует свое внимание на разных возрастных категориях, наибольший объем профилактических мероприятий проводится с учащимися школ в возрасте от 7 до 15 лет и составляет 50%, остальные 50% от общего количества составляют учащиеся 9-11 классов и на их долю выпадает всего 10 %, и 40 % охватывают профилактической работой населения от 18 лет и старше.

Такое распределение профилактической работы можно считать нормой, так как детское население больше нуждается во внимании. Очень много мероприятий посвящены профилактике зависимостей, профилактике социально значимых заболеваний, ВИЧ инфекции, туберкулезу, поэтому и охват такой большой. Так же важную роль играет и групповая работа, которая ведется сразу с большой группой учеников от 20 до 25 человек одновременно. А работа с лицами среднего возраста и пожилого ведется либо мини группами по 5 и менее человек, либо индивидуально, по этой причине и охват этой возрастной категории снижается.

Анализируя особенности проведения профилактических мероприятий, мы пришли к выводу, что наибольшие затраты времени на подготовку к проведению профилактического мероприятия приходится на младший школьный возраст, так как эти мероприятия требуют привлекательности, игровых упражнений и заданий, хорошей дикции, громкого и четкого голоса. При реализации программ, основанных на принципе «равный – равному» очень важно проводить контроль за работой волонтеров.

Важную роль в профилактике хронических неинфекционных заболеваний у лиц среднего возраста отводят в выработку личных навыков у людей. Они должны включать в себя: оптимизацию рациона питания и физической активности; отказ или ограничение курения и употребления алкоголя. Профилактические мероприятия проводятся путем

просвещения и обучения. Целью подобных программ является изменение поведения индивидуума.

Основной проблемой для лиц пожилого возраста является инвалидность, приводящая к полной или частичной потере возможности ухаживать за собой самостоятельно. Основной причиной инвалидности лиц пожилого возраста считается болезнь. Обычно лица старше 70 лет имеют 2-3 хронических заболевания. 90% лиц в возрасте 75 лет и старше имеют хотя бы один клинический диагноз.

Одним из методов вторичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний является организация школы пациента. В настоящее время доказана эффективность подобных школ при сахарном диабете II типа, артериальной гипертензии, нарушениях липидного обмена и некоторых других заболеваниях. Школа пациента предполагает наличие нескольких занятий, на каждом из которых рассматриваются перечисленные проблемы. Обучение может проводиться: ежедневно, чаще данная схема реализуется в условиях стационара; еженедельно, чаще данная схема реализуется в амбулаторных условиях. Метод изложения материала – лекция-беседа. Обязательны иллюстрации в виде плакатов, слайдов, мультимедийных презентаций, фильмов. Хорошо, если пациенты получают брошюры, содержащие основные материалы. Для повышения эффективности обучения пациентов необходимо их активно привлекать к дискуссии. Занятия проводятся в группе из 12-15 человек. Продолжительность занятия – не более 60 мин.

Профилактика заболеваний у лиц старшего возраста

Профилактика заболеваний – одно из направлений в современной медицине, в основе которого лежит здоровый образ жизни. В первую очередь он подразумевает под собой отказ от вредных привычек, режим и распорядок дня с необходимым отдыхом, правильное питание, адекватные физические нагрузки и позитивное настроение. Правильное питание Необходимо соблюдать некоторые правила. 1. Приём пищи маленькими порциями от трех до пяти раз в день. 2. Сбалансировать питание так, чтобы не перегружать свой организм и в тоже время полноценно обеспечивать его полезными веществами. 3. Рацион и меню так же желательно подобрать под возраст и особенности человека. 4. Применение дополнительных витаминных препаратов. После 40 лет употребление бета-каротина крайне обязательно. Он сполна находится в свежих фруктах и овощах оранжевого цвета, а также петрушке. После 50 лет костная система становится хрупкой, поэтому так необходимо употребление в пищу достаточного количества кальция. К продуктам, богатыми этим элементом, относятся молочные, в особенности творог и сыр, рыба, кунжут. Морепродукты позволяют предотвратить атеросклероз и укрепят наше сердце. Пища, содержащая в своем составе компонент селен, способствуют улучшению настроения и помогает справиться со стрессом. Для поднятия уровня жизни пожилых людей крайне необходимо сбалансированное питание, состоящее из свежих овощей и фруктов, рыбы и зелени. Физическая активность Двигательные нагрузки способствуют улучшению кровообращения, восстановлению скелетной массы, предотвращая ее потерю и иногда обеспечивают ее рост. Ходьба, к примеру, является отличной профилактикой болезней, связанных с осанкой, а также она повышает плотность костной ткани позвоночника и бедер. Научно доказано, что правильная физическая нагрузка, ежедневная оздоровительная гимнастика (минимум по полчаса в день), включая дыхательные упражнения, ходьба, водные процедуры и позитивный настрой продлевают жизнь, укрепляя здоровье и предотвращая преждевременное старение. Отдых С возрастом повышается потребность в хорошем сне, причем в прохладном помещении. Ночной отдых в комнате при 17–18 градусах продлит жизнь и позволит выглядеть свежее и моложе, ведь возрастные изменения и обмен веществ также зависят от температуры окружающей среды. Дневной сон помогает восстановлению физических сил, предотвращает возникновению острых состояний. В 50% случаях снижает риск развития острого нарушения мозгового кровообращения и острого инфаркта миокарда. Интеллектуальная

активность. На уровень жизни пожилых людей влияет и интеллектуальная, и творческая активность. Постоянные мыслительные процессы не дают деградировать умственным способностям, а также стимулируют кровообращение и обмен веществ. Если человек творческая личность, то жизнь будет наполнена приятными моментами. Поэтому так важно найти любимое дело на каждый день. Это может быть хобби или просто интересное занятие. Для повышения уровня жизни пожилых людей, в том числе эмоционального и психического состояния в целом, необходимо подобрать труд по душе. Главное, не сидеть на месте, а двигаться и развиваться дальше, ведь новая информация и увлечения будут не только интересными, но и полезными для работы мозга.

В чем заключается активная жизнь пожилых людей. Большинство людей ассоциируют окончание трудовой деятельности с беспомощностью, болезнями, скучной и однообразной жизнью. Пожилому человеку нелегко смириться с тем, что ему придется сидеть дома и его активная работа и социальный статус изменятся на пенсионный. Как правило, большинство, если не испытывает депрессию, то как минимум чувствует изменения и принимается переживать по этому поводу. Нервозность данной ситуации не приведет ни к чему хорошему, ведь она является основой и первопричиной всех болезней. Жизнь пожилых людей начинает идти по замкнутому кругу, когда они не желают принять новую форму бытия, нервничают из-за этого, тем самым усугубляя свое нездоровье и угнетенное психологическое состояние, подгоняя старость. Это может показаться грустным. Но не надо сидеть сложа руки, а нужно начать двигаться и развиваться дальше. Итак, давайте рассмотрим, какими занятиями может развлечь себя любой пожилой человек. Отдохнуть. Это могут быть как прогулки с внуками или супругом, так и поездки, не напрягающие и не утомительные, например, за город или в парк. Ведь, наконец-то, настало время отдохнуть от работы, бесконечной суеты и забот и насладиться своим заслуженным отпуском. Как в той старой шутке, когда человек устал от службы и мечтает выйти на пенсию, ничего не делать, сесть в кресло-качалку и наслаждаться. «И что потом?» – спрашивают его. «А потом я начну раскачиваться!», – отвечает он. Главное в этом деле не затягивать со второй фазой, а отдохнуть немного и продолжить жить в полную силу. Поработать. При желании пожилые люди могут не прекращать работать. Профессионализм и налаженный годами график работы позволит, при хорошем самочувствии, оставаться долгое время востребованным и актуальным. Можно остаться на прежней работе или выбрать немного другую, чуть поспокойней, которая не будет в тягость и в то же время окажется удобной и доставляющей удовольствие. Не стоит искать место для пенсионеров, подбирайте то, что вам подходит по силам и по желанию. Уход на должность ниже занимаемой ранее, не должен отразиться на самооценке, так как про себя уже всё знаете и всё всем давно доказали. Воплотить мечту. Жизнь пожилых людей может быть не такой уж и скучной, ведь настало самое время заняться любимым делом! Еще одним интересным и важным моментом выхода на пенсию является то, что многие очень часто о чем-то мечтают, но как всегда на осуществление этих желаний не хватало времени и сил. Поэтому еще один способ развеять дурные мысли и насладиться жизнью на пенсии – это воплотить свои задумки, будь то занятие садоводством, вязание или ремонт в квартире. Главное, чтобы это было в радость, и вы почувствуете, что жизнь налаживается. Пенсионерам необходимо взглянуть на себя по-другому, найти новых друзей, вспомнить о своем увлечении, реализовать мечту, и их дни наполнятся светом и смыслом. Хобби или ваше любимое времяпрепровождение может стать и источником дохода. Нужно только всё продумать и подойти к этому делу с энтузиазмом. Правильная организация досуга также улучшит условия жизни пожилых людей, разнообразив их и дополнив положительными эмоциями. Заняться своим развитием. Говоря о развитии, мы подразумеваем не только потребности тела, но и духовные. Поднять уровень жизни пожилых людей помогут занятия собой – умственные и физические. Нужно постараться завести себе новых друзей или наладить более тесные связи с имеющимися. Помимо прогулок на свежем воздухе, привнесите в свою жизнь что-то ещё. За рубежом очень

популярны среди пенсионеров занятия йогой, танцами или спортом. Это, наконец, пришло и в Россию, и теперь не считается постыдным для немолодого поколения разнообразить свою жизнь и совместить приятное с полезным. Ведь, посещая такие места, пожилые люди не только получают пользу для физического состояния, но и для эмоционального. Порой пенсионеры начинают подрабатывать, занимаясь с подростками. Таким образом, общаясь с молодежью, они черпают позитив и одновременно проводят свой досуг. Работа может быть разной – от тренера футбольной или баскетбольной команды до мастерицы в кружках для школьников. Позаботиться о здоровье Безусловно, все вышеперечисленные пункты не должны никак идти во вред вашему здоровью, ведь жизнь пожилых людей должна быть, в первую очередь, рациональной и сбалансированной. Старайтесь не переутомляться. Также нужно следить за своим состоянием здоровья. Как правило, на пенсионеров внезапно обрушивается целый ряд болезней, и зачастую они не хотят ими заниматься. Ведь совсем недавно они были здоровы, и теперь им не хочется осознавать, что нахлынули разные болячки. Все это может случиться из-за того, что вы перестали вести строгий график, стали спать до обеда, есть сколько влезет без режима и особенно на ночь. Организм резко начинает работать по-другому, и в результате появляются различные болезни, которые легче предотвратить, чем потом лечить. Поэтому пожилым людям так важно следить за питанием и тем, чтобы жизнь была сбалансирована и насыщена полноценным времяпрепровождением, и стараться соблюдать какой-то порядок и вести активный образ жизни. Не стоит целыми днями сидеть у телевизора или лежать на диване, читая газету. Это, конечно, может быть частью вашего режима, но только небольшой, а в остальное время займитесь чем-то полезным. Разнообразьте свой график бегом, зарядкой, йогой или, возможно, плаванием в бассейне, и вы увидите, как хорошее самочувствие и бодрый настрой станут вам наградой за все ваши усилия. Быть частью целого Важным критерием качества жизни пожилых людей являются добрые взаимоотношения с близкими. Взаимопомощь и расположение родственников – основа здоровой семьи. При выходе на пенсию, дети и внуки, по-прежнему, нуждаются в вашей поддержке. Участие в воспитании молодого поколения, поддержание теплого климата в семье, посильная помощь в реализации совместных мероприятий позволит продлить качество жизни. Поддержание активности и здоровья сказывается на улучшении жизни пожилых людей, что ведет к удовлетворению нужд каждого человека, а также укреплению семейных ценностей и полноценному развитию поколений.

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни гигиенический режим труда и отдыха, а вот мешает такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. **Биологические принципы** : образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. **Социальные принципы** : образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды — биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ — это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения — **поведенческих факторов** . Перечислим основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию — основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность (ДА) — ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- рациональное питание — базисный фактор биопрогресса и здоровья;

- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, — основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности — основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- сексуальная культура — ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
- здоровое старение — естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) — решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (например, студента), здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества, что обуславливает отсутствие установки на примат (главенство) ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья — это прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность) — будет и соответствующее поведение.

Здоровый образ жизни и пути его формирования

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - термин, который применяется все чаще. Самое простое определение ЗОЖ — все то в образе жизни, что благотворно влияет на здоровье. Следовательно, в понятие ЗОЖ входят все положительные стороны деятельности людей: удовлетворенность трудом, активная жизненная позиция, социальный оптимизм, высокая физическая активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, высокая медицинская активность и т. д.

Формирование установки на здоровый образ жизни является важнейшей задачей государства, так как образ жизни — определяющий фактор здоровья. Формирование ЗОЖ является также задачей органов здравоохранения, социальной защиты, образования. На формирование ЗОЖ направлены рекомендации ВОЗ:

- питание с малым содержанием жиров животного происхождения;
- сокращение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальной массы тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стрессов и т. д.

Формирование установки на ЗОЖ лежит в основе любой профилактической деятельности, многочисленных программ, направленных на повышение здоровья общества. Пропаганда ЗОЖ является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения (особенно учреждений первичной медико-санитарной помощи), центров санитарного просвещения, учреждений образования, органов социальной защиты и т. д.

Установка на ЗОЖ должна формироваться по следующим направлениям: 1) усиление и создание положительного в образе жизни; 2) преодоление, уменьшение факторов риска.

Изучение и формирование общественного мнения относительно оценки собственного здоровья — одна из трудных задач формирования установки на ЗОЖ. Наряду с органами здравоохранения большая роль в этом принадлежит СМИ. Необходимо понимание того, что здоровье населения обеспечивается не только ответственностью государства и общества, но и ответственностью каждого из нас за свое здоровье и здоровье всех.

Здоровый образ жизни базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление здоровья: рациональное питание; физическая

активность; закаливание; отсутствие вредных привычек; умение выходить из стрессовых состояний (например, владение методиками аутотренинга); высокая медицинская активность (своевременность прохождения медосмотров, своевременность обращения за медицинской помощью в случае заболевания, активное участие в диспансеризации); умение оказать первую помощь при внезапных заболеваниях, травмах и т. д.

Основы формирования здорового образа жизни

У каждого человека должна быть своя система здоровья как совокупность обстоятельств образа жизни, которые он реализует.

Отсутствие своей системы здоровья рано или поздно приведет человека к болезни и не даст ему возможности реализовать заложенные в него природой задатки.

Человек столь совершенен, что не только поддерживать необходимый уровень здоровья, но и вернуться в него из болезни можно практически из любого состояния; но с прогрессированием болезни и с возрастом это требует все больших усилий. Как правило, человек прибегает к этим усилиям, если у него есть **жизненно важная цель**, мотивация, которые у каждого человека свои.

Основными особенностями программы здоровья должны быть:

- добровольность;
- затрата некоторых физических и других сил;
- ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.

Создание своей системы здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс и может продолжаться всю жизнь.

Обратная связь от наступающих в организме в результате следования здоровому образу жизни изменений срабатывает не сразу, положительный эффект перехода на рациональный образ жизни иногда отсрочен на годы. Вот почему, к сожалению, довольно часто люди лишь «пробуют» сам переход, но, не получив быстрого результата, возвращаются к прежнему образу жизни. В этом нет ничего удивительного, так как здоровый образ жизни предполагает, с одной стороны, отказ от многих ставших привычными приятных условий жизнедеятельности (переедание, комфорт, алкоголь и др.), а с другой — постоянные и регулярные тяжелые для неадаптированного к ним человека нагрузки и строгую регламентацию образа жизни. В первый период перехода к здоровому образу жизни особенно важно поддержать человека в его стремлении, обеспечить его необходимыми консультациями (так как в этот период он постоянно испытывает дефицит знаний в различных аспектах обеспечения здорового образа жизни), указывать на положительные изменения в состоянии его здоровья, в функциональных показателях и т.п.

Понятно, что для выработки «своей» системы человек перепробует различные средства и системы, проанализирует их приемлемость для него и эффективность, отберет лучшее.

В реализации программы здорового образа жизни, в организации перехода к нему в зависимости от индивидуальных особенностей человек может выбрать различные варианты.

Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график — это **жесткая последовательность действий**, расписанная досконально по мероприятиям и времени. Поэтому все действия, направленные на обеспечение здоровья, — физические упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т.д. — жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.

Для привыкших ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае появляется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его длительность в

соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля, конечный для этапа результат и пр. Выполнение поставленных на этап задач позволяет перейти к следующему этапу. То есть этот вариант не ставит жестких условий на каждый данный период времени, однако позволяет целеустремленно продвигаться к переходу к здоровому образу жизни.

Для привыкших к комфорту и лени — мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие — уже лучше, чем ничего (сделать хотя бы иногда, хоть один раз в неделю). То есть предпосылкой такого подхода является тезис: важно начать (например, можно начать только с утренней гигиенической гимнастики; потом можно будет отказаться и от утренней сигареты... Потом — постараться пройти пешком на работу...). Такой вариант особенно подходит человеку, который не может резко изменить свой жизненный уклад и отказаться от комфортных привычек.

Для самых инертных — максимальное вписывание программы в привычный распорядок дня. Особенно она подходит для лиц среднего и старшего возрастов, которые, с одной стороны, уже втянулись в привычные условия жизнедеятельности и им тяжело от них отказаться, а с другой — они обременены социальными, бытовыми, личностными, профессиональными проблемами и испытывают постоянный дефицит времени. Последнее обстоятельство для них является удобным поводом для того, чтобы объяснить нежелание перейти на здоровый образ жизни. В таком случае элементы последнего они могут включать в привычный режим (например, часть пути на работу пройти пешком; если не появилось ощущение голода, то сэкономить время на пропуске приема пищи; утром умыться холодной водой и т.д.). Для реализации такого варианта прежде всего следует критически проанализировать свой режим дня и жизни и найти те «ниши» в них, в которые можно было бы встроить такие элементы.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода к здоровому образу жизни, следует выбрать из перечня указанных тот вариант программы, по которому человек собирается работать. Важно лишь, чтобы при ее реализации он был уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни. Несомненно, что все это даст свои результаты и в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека, и в уровне и динамике его здоровья.

Естественно, что путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими особенностями как во времени, так и по траектории, но это не имеет принципиального значения — важен конечный результат. Эффективность же здорового образа жизни для данного человека можно определить по ряду биосоциальных критериев, включающих:

Оценки морфофункциональных показателей здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

Оценки состояния иммунитета:

- количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
- при наличии хронического заболевания — динамику его течения.

Оценки адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широту и степень проявления социальных и личностных интересов.

Оценки уровня валеологических показателей:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;

- уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Какие же конечные результаты обеспечивает в своей совокупности следование условиям здорового образа жизни, ради чего стоит подвергать себя тому режиму ограничения и нагрузок, который лежит в его основе? Проанализировав приведенные ниже положения, каждый человек сам может сделать для себя вывод: стоит ли жить каждый день «на полную катушку», в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье как главной жизненной ценности обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь. Итак, здоровый образ жизни:

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат уменьшает затраты на лечение;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и долговечной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе — высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

Здоровый образ жизни является сводом правил, которые определяют режим дня, физическую и умственную нагрузку человека. Его цель состоит в улучшении общего самочувствия. Среди перспективных задач всех его мероприятий — профилактика заболеваний и активное долголетие. В основе **правил**, выполнения которых требует **здоровый образ жизни**, является гармонизация энергетических затрат и расходов тела, обеспечение всех заложенных природой потребностей организма.

Принципы здорового образа жизни

Существуют общие принципы, опираясь на которые каждый человек сможет разработать индивидуальный комплекс мероприятий, позволяющий вести здоровый образ жизни. Для этого понадобится проанализировать ряд факторов, среди которых:

- климатическая зона, в которой проживает человек
- общее состояние организма
- индивидуальные особенности организма
- наличие хронических заболеваний и склонности к определенным недугам

В зависимости от солнечной активности и температуры воздуха будет рассчитано время и продолжительность прогулок и занятий физкультурой, продолжительность отдыха. Смена сезонов требует внесения корректив в распорядок дня, иначе стремление к дисциплине может превратиться в фактор ослабляющий иммунитет.

Составить представление о состоянии здоровья можно только после медицинского обследования. **Здоровый образ жизни** предусматривает компенсацию некоторых функциональных недоработок организма, а так же предотвращение ряда заболеваний за счет правильно подобранного рациона и занятий спортом. Человек должен быть внимателен к собственному самочувствию и в случае недомогания непременно обращаться за квалифицированной медицинской консультацией и помощью.

Формирование здорового образа жизни включает в себя **четыре составляющих**:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения .

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые

знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни человека

Естественно, что информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории. К примеру, если темой лекции является материал, вызывающий интерес хотя бы у части слушателей, его усвояемость остальными слушателями значительно повысится. Оценивая в целом ситуацию в крае, следует подчеркнуть, что элементы информационно-пропагандистской системы в крае созданы и в последние годы принимают все более выраженный характер. На каналах краевого телевидения и краевого радио работают специализированные программы «Территория здоровья» и «Чаша здоровья», в краевых и местных газетах - специальные рубрики и тематические полосы «Ваше здоровье», «Советы врача», «Твой домашний доктор», «На приеме у врача» и т. п., посвященные вопросам охраны и укрепления здоровья, выработке мотивации бережного отношения к своему здоровью, где регулярно публикуются материалы о мерах профилактики заболеваний, обнародуются методики поддержания здоровья – от занятий физкультурой и спортом до рационального питания.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни - так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, по-существу постоянно находящейся в зоне риска. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления. Здоровье учащихся непосредственно зависит от отношения детей к его сохранению и укреплению. В то же время воспитание у детей заботы за собственное здоровье, формирование соответствующих умений и навыков в подавляющем большинстве заформализовано. Сложившаяся практика сводит эту работу в школе к лекциям, основным содержанием которых являются сведения о клинике, диагностике и лечении заболеваний. Как правило, их читают либо школьные медицинские работники, либо врачи территориальных поликлиник. Однако они не владеют методологией обучения и воспитания здорового поведения, теорией и методами формирования у людей позитивной мотивации на сохранение здоровья. Отсюда отсутствие озабоченности состоянием собственного здоровья у подавляющей части здорового населения. Профилактика заболеваний только среди взрослой части населения или только среди детей недостаточно эффективна, так как ребенок живет в семье. Если родители и родственники ребенка имеют определенные факторы риска или страдают хроническими неинфекционными заболеваниями и не заботятся о своем здоровье, то у ребенка формируются стереотипы поведения, способствующие развитию этих же заболеваний. Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию, в семье родители приобщают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения, к жизни в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают трудовые навыки. В семье решается досуговая функция, обеспечивающая гармоничное развитие человека.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе стало более настойчивым стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек, формируется законодательная база в этой области, однако говорить об успехах преждевременно. Три четверти мужчин в возрасте до 40 лет курит, стремительно увеличивается удельный вес курящих женщин и подростков. Злоупотребление алкоголем является причиной более 70 процентов несчастных случаев, 60 процентов смертельных отравлений связано с употреблением алкогольных напитков. Согласно данным общероссийского мониторинга наркоситуации, количество лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 6 млн. человек. По оценочным данным к настоящему времени на Ставрополье число потребителей инъекционных наркотиков достигает 60 тысяч человек.

Основной формой антинаркотической профилактики в крае является пропаганда. Но работа эта во многом идет вхолостую, особенно с детьми и молодежью. Разъяснительная работа специалистов здравоохранения проводится эпизодически, ею практически занимаются врачи наркологи и не задействованы врачи других специальностей. Профилактические акции, как правило, проводятся в городах, не затрагивая небольших населенных пунктов. В агитационных материалах не учтена психология «рыночного» поколения с более индивидуализированным сознанием, чем у старшего поколения, его новая потребительская субкультура, в которой главным понятием является престиж.

В целях повышения эффективности профилактической работы целесообразно более активно привлекать к участию в ее проведении работников образования, науки, культуры, видных политиков, шоуменов и других лиц, пользующихся авторитетом среди определенных групп населения. С учетом этого, проведение целенаправленных массовых акций с привлечением известных личностей, оказывающих влияние на общественное мнение, может оказаться самым результативным.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Естественно, что коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными способами, включая уроки физкультуры в школе, физкультпаузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения, которые в настоящее время используются больше как средство обеспечения занятости детей, нежели как средство формирования здорового образа жизни.