

Методы формирования здорового образа жизни



Работу подготовили:
Бешхадем М.А.,
Маушев А.М.,
Шестакова А.А.,
стомат. факультет, 102-с

Формирование ЗОЖ осуществляется на трёх уровнях:

- **личностном**: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.
- **социальном**: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
- **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль.

Опрос – метод диагностики, который заключается в выявлении привычек, модели поведения, условий формирования поведения с целью определения индивидуальных подходов к работе с пациентом. Длительность беседы – около 3 минут.

Выездной патронаж – сбор объективной информации с целью оценки образа жизни пациента и среды его проживания



Обследование – дополнительные методы диагностики, применяемые для оценки количественных характеристик поведенческих факторов риска.

Лекция – используется в организованных коллективах во время медицинских профилактических осмотров. Важно учитывать, что во время лекции усваивается только 5 – 10% информации. Поэтому во время лекции необходимо использовать другие методы (беседа, видеоматериалы, дискуссии). Продолжительность лекции – 20 минут, оптимальное число слушателей – 20-40 человек.



Профилактическая консультация – взаимное обсуждение медицинского работника и пациента имеющих проблем с выработкой конкретных рекомендаций по оздоровлению. Длительность консультации – 10 минут.

Информационно-образовательные материалы. К этим средствам относятся буклеты, брошюры, памятки и т.д. о здоровом образе жизни и профилактике заболеваний. Эффективность усвоения материала – 20 %.

В данном блоке также необходима работа со средствами массовой информации – использование метода пропаганды здорового образа жизни, характеризующегося широким охватом аудитории.

Распространенные виды физической активности

- **Ходьба.** Для людей среднего и старшего возраста это самое простое и доступное средство оздоровления. Ходьба в медленном темпе (3-4 км/ч) по 20-30 минут в день 4-5 раз в неделю значительно повышает функциональные возможности организма. Лучший оздоровительный эффект дает быстрая ходьба — по 30 минут в день 3-5 раз в неделю. К ходьбе такой интенсивности следует переходить постепенно и аккуратно.
- **Оздоровительный бег.** Регулярный бег в медленном темпе не менее 20 минут укрепляет иммунную систему, увеличивает содержание гемоглобина в крови и улучшает настроение.
- **Фитнес.** Это оздоровительная методика, включающая комплексные физические тренировки (аэробные, так и силовые нагрузки) в сочетании с правильно подобранной диетой.

Зачем нужна консультация врача?

- Даже при отсутствии жалоб обязательно необходимо провести электрокардиографическое исследование не только в покое, но и при физической нагрузке, что может позволить выявить скрытую коронарную недостаточность.
- Перед тем как приступить к тренировкам, важно выяснить, какое состояние Вашего позвоночника и суставов. Мягкие упражнения, на первый взгляд, упражнения могут привести к серьезным последствиям.
- Больные ишемической болезнью сердца и с артериальной гипертензией при регулярных занятиях физкультурой должны систематически консультироваться с врачом.
- Если главная цель Ваших спортивных занятий — здоровье, то Вам необходимо помнить о том, что для сердца полезна только аэробная нагрузка.

Несколько простых советов для тех, кто хочет увеличить свою физическую активность:

Старайтесь как можно больше двигаться.

Три раза в день потратьте по 10 минут на простые упражнения: встаньте, распрямитесь и походите.

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Попробуйте проводить часть обычного пути на работу или с работы пешком.

Если Вы едете на машине, старайтесь припарковаться там, чтобы пройти пешком 1000-2000 м.

Участвуйте в активных играх своих детей или детей Ваших друзей и родственников.

Прогуливайтесь до магазина и обратно пешком.

Старайтесь регулярно выполнять домашнюю физическую работу, например, на даче.

Чаще бывайте на природе.

**ЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровой!
Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

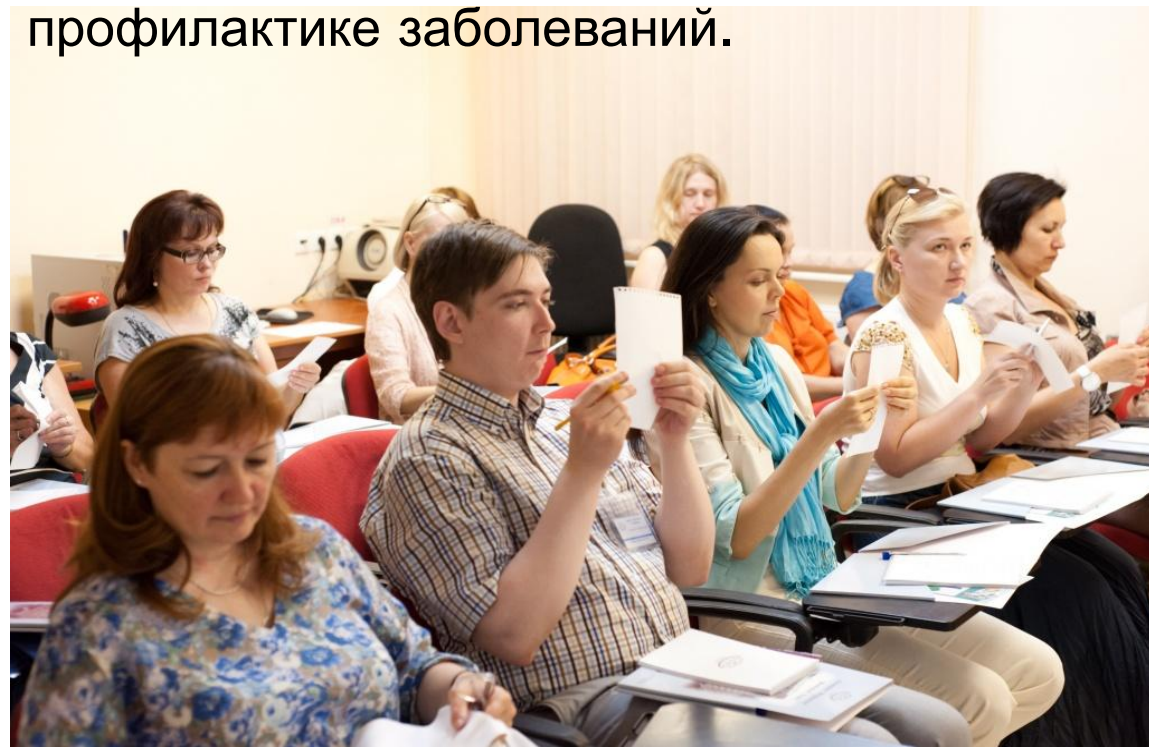
ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВОЙ!
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru



Школы здоровья, школы для лиц с факторами риска и пациентов – организационная форма обучения целевых групп населения по приоритетным для данной группы проблемам укрепления и сохранения здоровья. Школы здоровья для различных целевых групп организуются в форме постоянно действующего интерактивного общения, например: *«школы больных сахарным диабетом»*, *«школы для больных астмой»* и пр. Частота проведения занятий – 1 раз в неделю по 50-100 минут, продолжительность обучения в цикле – 1-2 месяца. Оптимальное количество обучающихся в группе – 10 человек.

Для успешного проведения занятий в школах здоровья используются **методики интерактивного обучения**. Работа в группах даёт почувствовать пациентам, что они не изолированы и не останутся наедине со своими проблемами, поможет каждому стать более уверенным в своих силах, обучающиеся могут обмениваться идеями, информацией, что обеспечит хорошую основу для привития правильных навыков по укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



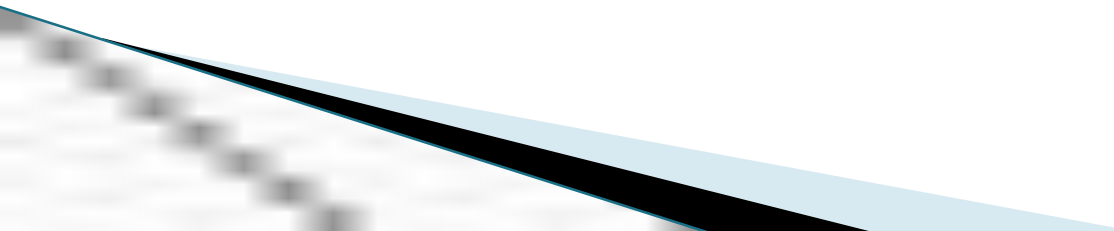
Семинар-тренинг – активная форма усвоения знаний, познания, формирования отдельных умений и навыков. Состоит из нескольких последовательных упражнений с использованием различных методов группового обучения. Рекомендуемая продолжительность тренинга – 20 минут.

Обсуждение в группах. Этот метод позволяет обсудить своё отношение к проблеме, мысли и идеи, возникшим в процессе изучения информации, выяснить отношение к проблеме других участников.

Обучение практикой действия. Метод включает использование ролевых игр, проигрывание ситуаций, практических занятий, т. е. Виды работы, при которых участник испытывает процесс изменения объекта, происходящего в результате какого-либо явления.



Таким образом, формирование здорового образа жизни учащихся и педагогов опирается на **активизацию ресурсов образовательного пространства.**



Спасибо за внимание!

