

Пропаганда ЗОЖ. Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний.

Здоровье является необходимым условием полноценной жизни человека и в значительной степени определяется личной ответственностью за его благополучие.

Осознание значимости собственного здоровья и необходимости соблюдать здоровый образ жизни – основа здоровья любого человека. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно больше подвижность, бодрость, энергию, достичь долголетия. Необходимо с младшего школьного возраста осознать полученную информацию и постараться сделать это постулатом всей жизни.

В 20-м веке произошли резкие изменения причин смертности. До 19-го века люди в основном умирали от инфекционных заболеваний. В 20-21-м веке хронические неинфекционные заболевания – причина подавляющего большинства смертей в России и мире. Вылечить хронические заболевания невозможно. Их нужно профилактировать, воздействуя на факторы риска. Факторы риска увеличивают вероятность возникновения хронических заболеваний. Эти факторы риска универсальны.



Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения // Молодой ученый. – 2017. – №7. – С. 128-131.




Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Для построения профилактических программ важно понимать на какую категорию населения направлено воздействие, каковы его временные рамки, осуществляется ли это воздействие на саму личность или на окружающую ее среду и в какой форме это происходит.

Полный текст доступен по адресу:
<https://moluch.ru/archive/141/39497/>



Арушанов, Р. С. Путь к здоровью, или Как победить хронические болезни / Роберт Арушанов. - Санкт-Петербург : Нестор-История, 2014-. 146 с., [1] л. портр. : ил.

В книге приведена методика, которая поможет нам избавиться практически от любого хронического заболевания. Ее автор – Роберт Арушанов – в свое время сумел преодолеть собственный серьезный недуг, стать здоровым человеком, окончить медицинский институт и наконец заняться любимым делом. Сегодня он помогает другим обрести утраченное

| | |
|---|--|
| | <p>здоровье и душевное равновесие.</p> <p>В книгу включены практические рекомендации и приемы, с помощью которых каждый человек может поменять свой образ жизни и стать здоровым человеком.</p> <p>Для широкого круга читателей.</p> |
|  | <p>Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Вайнер Э.Н. – Москва : КноРус , 2015 – 308 с. – (Бакалавриат)</p> <p>Несмотря на многовековые попытки изучения здоровья человека, оно до сих пор остается понятием идеальным, так как не имеет четких критериев оценки. Очевидно, именно поэтому до сих пор нет отчетливого общепринятого понятия здоровья. Наиболее приемлемой рассматривается формулировка ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: http://www.e-reading.club/bookreader.php/1052988/Vayner - Osnovy meditsinskih znaniy i zdorovogo obraza zhizni.html</p> |
|  | <p>Ганеман, С. Хронические болезни, их своеобразная природа и гомеопатическое лечение / Самуил Ганеманн ; [пер. с нем.: Д. А. Иванов-Вызго, А. В. Фраенова]. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2013. - 458, [1] с.</p> <p>Монография "Хронические болезни" относится к фундаментальным трудам основоположника гомеопатии С.Ганемана. Методология этой книги является базисом для практической работы врача-гомеопата. С.Ганеман современен, потому что формирует клиническое мышление практика. По сей день все причины, описанные С.Ганеманом в этом труде, приводящие к хронизации болезней, подтверждаются практикой каждого врача.</p> |
|  | <p>Зорин К. В. Организационно-методические аспекты обучения студентов-медиков здоровому образу жизни / К. В. Зорин, Е. В. Бурдюкова, В. А. Топорков // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2018. – № 3.</p> <p>В статье анализируются организационно-методические особенности обучения будущих врачей ЗОЖ. Эти особенности определяют многие важные показатели для успешного формирования здоровьесберегающего мышления и поведения.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-metodicheskie-aspekty-obucheniya-studentov-medikov-zdorovomu-obrazu-zhizni</p> |

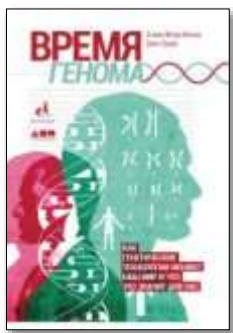


Истягина-Елисеева Е. А. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // ИСОМ. – 2015. – № 3 – С. 34-37.

Статья посвящена изучению изменения отношения граждан России к ЗОЖ и массовому спорту. Актуальность данного материала продиктована тем, что в настоящее время лишь четверть россиян систематически занимаются физической культурой и спортом. Цель статьи выявить факторы, способствующие формированию ЗОЖ, и показать взаимосвязь и необходимость целенаправленной пропаганды ЗОЖ и физической культуры для вовлечения широких масс в регулярные занятия спортом.

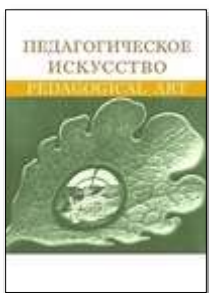
Полный текст доступен по адресу:

<http://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-sovremennoy-rossii>



Липкин, С. М. Время генома. Как генетические технологии меняют наш мир и что это значит для нас : перевод с английского : / Стивен Монро Липкин и Джон Луома. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2018. - 296 с.

Как стремительное развитие генетики меняет мир и каким будет наше будущее? Почти каждую неделю в СМИ появляются заголовки о новых, захватывающих достижениях в области генетики, сулящих нам долголетие без болезней. Полногеномное секвенирование позволяет выявить ранее не диагностируемые заболевания, обнаружить рак на ранней стадии, узнать тайны нашей родословной. Казалось бы, остается только воспользоваться всеми этими новыми возможностями. Но так ли все просто? На примерах своих пациентов авторы книги - доктор медицинских наук Стивен Липкин и научный журналист Джон Луома - показывают как огромный потенциал, так и серьезные опасности генетических технологий.







Маркелов С.М. Организационно-педагогическое сопровождение деятельности детских туристских объединений как фактор формирования навыков и культуры здорового образа жизни подростков // Педагогическое искусство. – 2018. – № 1. – С. 97-100.

В статье рассмотрены основные особенности формирования навыков и культуры здорового образа жизни подростков в сфере детского туризма. Представлена практика проведения региональных спортивно-туристских мероприятий и реализации проектов, нацеленных на формирование культуры ЗОЖ подростков, а также практика оказания организационно-педагогической поддержки педагогам, работающих по программам физкультурно-спортивной и социально-педагогической направленности.

Полный текст доступен по адресу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe->

| | |
|---|---|
| | <p>soprovozhdenie-deyatelnosti-detskih-turistskih-obedineniy-kak-faktor-formirovaniya-navykov-i-kultury</p> |
|  | <p>Мирпайзиева М. А. Поддержание здоровья населения в первичном звене здравоохранения / М.А. Мирпайзиева, Д.Ш. Ахмедова // European research. – 2017. – № 1. – С. 107-108.</p> <p>Здоровье населения, его сохранение и укрепление, рост продолжительности жизни и сокращение смертности всегда были и остаются в центре внимания социальной политики государства. Формирование здорового образа жизни, с формированием новой общеврачебной модели первичной медицинской помощи, является одним из главных направлений реформирования системы здравоохранения Узбекистана. Врач, также медицинская сестра общей практики должны стать, локомотивом внедрения идеологии здорового образа жизни на уровне семьи с учётом её конкретных возможностей и условий жизни.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/n/podderzhanie-zdorovya-naseleniya-v-pervichnom-zvене-zdravooohraneniya</p> |
|  | <p>О пропаганде здорового образа жизни и преодолении кризисных явлений в общественном здоровье / А. П. Цыбусова [и др.]// Медицинский альманах. – 2018. – № 2. – С. 9-12.</p> <p>В представленной работе анализируется состояние общественного здоровья. Актуальность формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) для сохранения и улучшения индивидуального и общественного здоровья в современных условиях очевидна. Очевидна необходимость применения для формирования здоровьесохраняющего поведения россиян экономических и финансовых методов мотивации.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/n/o-propagande-zdorovogo-obraza-zhizni-i-preodolenii-krisisnyh-yavleniy-v-obschestvennom-zdorovie</p> |
|  | <p>Свияш, А. Г. Здоровье в голове, а не в аптеке / Александр Свияш. - Москва : АСТ [и др.], 2010. - 312, [2] с.</p> <p>Эта книга откроет вам путь к здоровью только в том случае, если вы внимательно прочтаете ее и попытаете понять, каким образом вы сами создали себе то здоровье, которое имеете сегодня. Зачем вам нужно болеть, о чем кричит вам ваше тело через заболевание и многое другое. Это непросто, но возможно.</p> <p>Книга основана на идеях методики, которая получила название Разумный путь. Дальше вы узнаете о ней чуть подробнее. Здесь лишь заметим, что базовое положение методики Разумного пути звучит так: все, что имеем в своей жизни, мы создали себе сами. И если нас что-то не устраивает,</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>то нужно понять, каким образом мы создали свою нынешнюю ситуацию, будь то здоровье, личная жизнь или работа. А потом изменить ее так, как нам хочется.</p> |
|  | <p>Скритчфилд, Р. Ближе к телу : как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек : / Ребекка Скритчфилд ; перевод с английского Екатерины Кротовой, Елены Куприяновой. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 294 с.</p> <p>Что такое здоровье и счастье? Для большинства из нас это хорошее самочувствие, гармония с собой и возможность наслаждаться жизнью. Оказывается, получить всё это очень просто. Нужно только полюбить себя.</p> <p>Автор считает, чтобы стать здоровым, не нужно изводить себя диетами и тренировками до седьмого пота. Здоровье начинается с заботы о себе, а она – с умения пользоваться внутренним компасом. Компасом, который указывает, что для нас хорошо, а что нет. В глубине души мы всегда это знали. Теперь у нас есть доказательство – книга, яркая и красивая, как сама весна.</p> <p>Перемены наступят сразу, как только вы научитесь слышать сигналы своего тела. Готовы?</p> |
|  | <p>Черникова А. А. Социально-психологический проект «Выбирай...» как средство пропаганды ЗОЖ и профилактики рискованного поведения в образовательном пространстве высшего учебного заведения // Иновационная наука. – 2016. – №5, ч. 3 – С. 212-215.</p> <p>В статье представлен социально-психологический проект «Выбирай ...» как первичный опыт интеграции усилий нескольких заинтересованных организаций по пропаганде ЗОЖ и профилактике рискованного поведения в студенческой среде. Особое внимание уделено профилактике рискованного поведения, осуществляемой по принципу «равный равному», то есть с использованием волонтеров как ретрансляторов информации и позитивного опыта на уровне, соответствующем аудитории.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskij-proekt-vybiray-kak-sredstvo-propagandy-zozh-i-profilaktiki-riskovannogo-povedeniya-v-obrazovatelnom</p> |
|  | <p>Шеметова Г. Н. Роль центров здоровья в оказании профилактической помощи населению / Г. Н. Шеметова, Н. В. Сидорова, Г. В. Губанова // Саратовский научно-медицинский журнал. 2017. №4. – С. 803-805.</p> <p>Цель: оценка значения центров здоровья в организации и оказании профилактической помощи населению, в раннем выявлении факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний и формировании здорового</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>образа жизни. Только совместные усилия медицинских учреждений, органов власти, образовательных организаций, средств массовой информации могут привести к формированию у населения ответственности за свое здоровье и готовности к модификации образа жизни.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tsentrova-zdorovya-v-okazanii-profilakticheskoy-pomoschi-naseleniyu</p> |
| Интернет ресурсы | |
|  | <p>Про здоровый образ жизни написано множество статей и это здорово. В современном техногенном мире вы даже не надеетесь прожить долгую счастливую жизнь без болезней. Поэтому именно забота о своем здоровье и соблюдение здорового образа жизни поможет преодолеть все трудности на жизненном пути. Читайте об этом на портале САНБЮЛЛЕТЕНЬ.pу (https://sanbyulleten.ru/stati/328.html)</p> |
|  | <p>ЗожМания (https://zozhmania.ru/) – это портал о здоровом образе жизни. Здесь вы узнаете, как оставаться здоровым, улучшать качество своей жизни, правильно худеть или набирать мышечную массу.</p> <p>Здесь вы найдете множество полезной информации о ЗОЖ. Узнайте о том, как держать свое тело в идеальном состоянии, не болеть, укреплять иммунитет, правильно питаться, долго жить, быть не только физически, но и психически здоровым человеком.</p> |
|  | <p>Для изменения своего привычного образа жизни к здоровому необходимо иметь четкое представление не только об аспектах, входящих в понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), но и факторах, которые оказывают негативное влияние на психологическое и эмоциональное состояние, а также здоровье. На сайте для бодибилдеров есть специальная страничка об этом «Что такое здоровый образ жизни» (https://builderbody.ru/что-такое-zdorovyj-obraz-zhizni/)</p> |
|  | <p>Что такое ЗОЖ - здоровый образ жизни и его составляющие</p> <p>Каждый человек хоть раз в жизни задумывался, что такое ЗОЖ. Некоторые уверены, что, отказавшись от вредных привычек и начав правильно питаться, они уже на полпути к успеху. Так ли это на самом деле и как дать определение правильного образа жизни в современном мире? Узнайте об этом на страничке женского журнала о моде, красоте и здоровом образе жизни (https://womanadvice.ru/что-такое-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie)</p> |

| | |
|---|---|
|  | <p>Клуб OUM.RU – это группа единомышленников, которых объединяет здоровый образ жизни и любовь к йоге. На сайте клуба в статье «Составляющие ЗОЖ.» (https://www.oum.ru/literature/zdorovje/sostavlyayushchie-zozh/) Вы найдете много интересного и полезного.</p> |
|  | <p>Сайт Ваш спорт посвящен физической культуре и спорту. Он рассчитан на обширную возрастную аудиторию, как мужскую, так и женскую.</p> <p>Статья «Здоровье человека и его зависимость от образа жизни» (https://vashsport.com/chtotakoezdorovyj-obraz-zhizni/), подробно рассматривает все составляющие здорового образа жизни, а также изучит факторы, мешающие человеку обрести здоровье и психоэмоциональное равновесие.</p> |
|  | <p>«Firsthealth.ru» (http://firsthealth.ru/zdorovyj-obraz-zhizni) - сайт о здоровом образе жизни и правильном питании, где материал сгруппирован по разделам (Здоровый образ жизни; Правильное питание; Лечимся; Вредные привычки). В каждом разделе много интересной и важной информации для тех, кто следит за своим здоровьем.</p> |
|  | <p>На одном из лучших медицинских сайтов Справочник Садовской помещаются публикации про здоровье, описание болезней и их лечение. Есть материал и про хронические неинфекционные заболевания. О факторах развития таких заболеваний читайте на сайте (https://medicina.top/factory-razvitiya-xronicheskix-neinfekcionnyx-zabolevanij/)</p> |
|  | <p>Здоровье населения обусловлено комплексным воздействием факторов, определяющихся образом жизни человека, состоянием среды его обитания (атмосферного воздуха, воды, почвы, уровня благосостояния общества и др.), наследственностью, состоянием здравоохранения. Причем, одни факторы позитивно влияют на состояние здоровья населения, другие, наоборот, оказывают отрицательное воздействие. Факторы, потенциально опасные для здоровья человека и способствующие возникновению заболеваний, называют факторами риска. Читайте в материале «Факторы риска и профилактика хронических заболеваний» (https://helpiks.org/7-84732.html)</p> |