

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

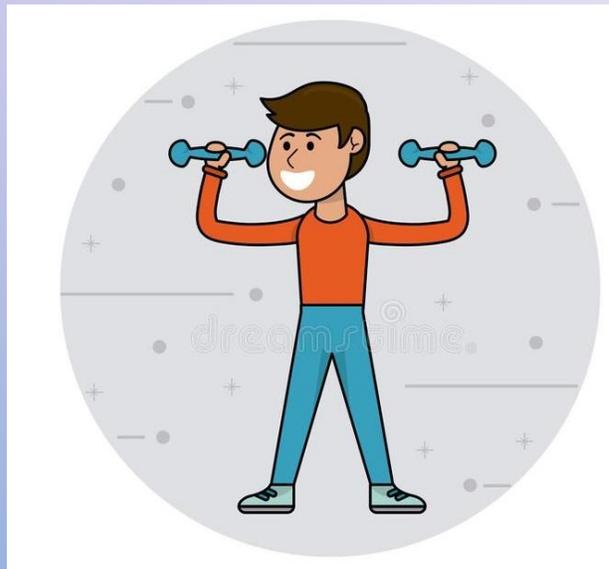


ВЕРШИННА МАРИЯ ИВАНОВНА –

**ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ ГБУЗ ПК «ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИПАКТИКИ»**

ЗДОРОВЬЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ ЯВЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ



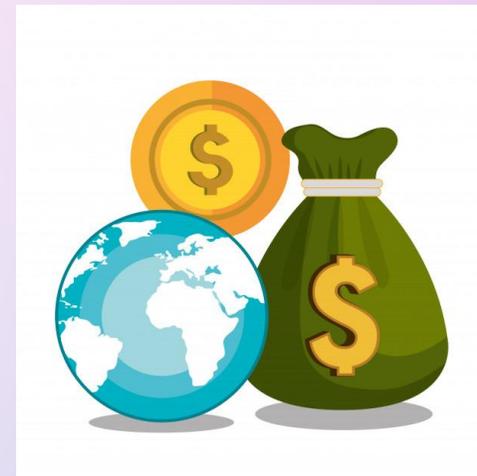


Из чего состоит здоровье

Влияние ключевых факторов на здоровье человека



Данные County Health Rankings



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение). Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д. Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).



ПРИНЦИПЫ ЗОЖ В 21 ВЕКЕ



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



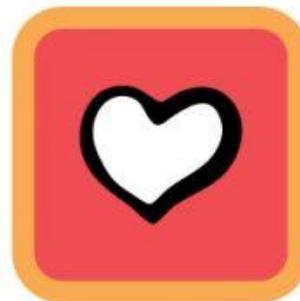
отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Компоненты здорового образа жизни



ИНСТРУМЕНТЫ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ

Макет плаката

**Макет
листовки**

Макет баннера

**Разработка
презентации**

**Запись
социального
видеоролика**

**Блок в
социальных
сетях**

**Разработка
мобильного
приложения**

**Создание
сайта**

**Проведение
открытого
урока в своем
классе**

МАКЕТ ПЛАКАТА

1. Что должен включать плакат?

Плакат может включать в себя все, что вы захотите. Это означает, что вам стоит добавить информацию о событии, такую как дата, время и место проведения; привлекательное изображение для привлечения людей и шрифты и цвета, которые соответствуют вашему бренду.

2. Как сделать выделяющийся плакат?

Не перегружайте плакат слишком большим количеством изображений и текста. Самые запоминающиеся плакаты — простые и понятные, со свободным пространством, визуальной приятной информацией и призывом к действию. Включайте только те детали, которые действительно стоит увидеть; главное — вызвать интерес.

МАКЕТ ЛИСТОВКИ

Листовка — популярный полиграфический формат для раздачи на улицах или мероприятиях. Среди похожих форматов выделяют флаеры, лифлеты, буклеты и другие

Как сделать листовку за 5

шагов

Зарегистрируйтесь в любой онлайн-программе по созданию макетов, чтобы приступить к дизайну макета листовки

Выберите понравившийся шаблон

Загрузите свои фотографии или тематические картинки

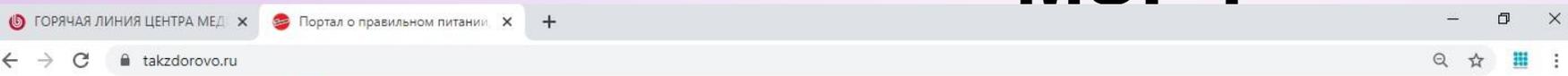
Адаптируйте графику, примените уникальные фильтры и отформатируйте текст

Скачайте файл в формате «PDF для печати»

РЕСУРСЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

- Актуальные сайты;
- Методическая литература (книги, живой журнал и тд);
- Разработанные презентации;
- Официальные блоги в социальных сетях;

ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЗРФ



Портал о здоровом образе жизни
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

8 800 200-0-200
бесплатная «горячая линия»



Привычки Питание Движение Дети Профилактика Центры здоровья Сервисы

Какую проблему хотите решить?



Узнать больше о репродуктивной системе



Похудеть



Бросить курить



Найти ПП рецепты



Пройти обследование здоровья



Рассчитать дневную норму



Новости

Ответы на актуальные



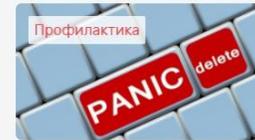
Статьи



10 Февраля 2021

Ответы на актуальные вопросы по COVID-19

Минздравом России подготовлены ответы на самые актуальные вопросы, касающиеся новой коронавирусной и...



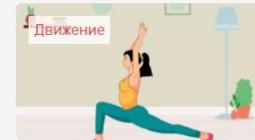
9 Февраля 2021

Панические атаки: признаки, симптомы, причины



2 Февраля 2021

Курение родителей и здоровье детей



20 Января 2021

Физическая активность в условиях пандемии



19 Января 2021

Питание и иммунитет

Интерактивные сервисы

Про активность

Про питание

Для знаний



Дневник движения



Составить тренировку



Калькулятор калорий



Энергозатраты организма



ИМТ и оптимальный вес



ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Репродуктивное здоровье - Ам... x Здоровое питание x +

здоровое-питание.рф

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено
Роспотребнадзором

ВСЕ О ЗДОРОВОМ
ПИТАНИИ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
РЕКОМЕНДУЕТ

КНИГА РЕЦЕПТОВ
ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ

ПЕРЕХОДИ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

В 2019 году стартовал
федеральный проект
«Укрепление
общественного здоровья»

цели проекта – мотивировать россиян
к переходу на здоровый образ жизни

Специальные проекты

КНИГА РЕЦЕПТОВ - ГОТОВИМ ВМЕСТЕ
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

к сетях
и узнавайте новости первым

Одноклассники, VK, Facebook, Instagram

САЙТ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Амбулаторно-поликлиническо... x +

← → ↻ Не защищено budzdorovperm.ru

Центр Общественного Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА | ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ | СПЕЦИАЛИСТАМ | ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ | ПАЦИЕНТУ | ДЛЯ СОТРУДНИКОВ | РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ | КУРЕНИЕ

Наши направления

- Проект: ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!
- Семинары для специалистов медицинских организаций
- Плазменные панели в детских поликлиниках
- Календарь всемирных дней
- Направления Центра здоровья

Наши услуги

нашей клинике вы можете получить профессиональное обслуживание на высоком уровне. Основными направлениями являются:

- Организация школ здоровья для населения
- Семинары для специалистов медицинских организаций
- Центр здоровья

Все наши услуги

Полезные советы

- ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
- 4 ФЕВРАЛЯ

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0

- 0 НЕ КУРИТЬ
- 3 ЕЖЕДНЕВНО КУРИТЬ/ПЕШИТЬ 3 КИЛОМЕТРА НА РАССВЕТЕ ИЛИ ВЫХОДИТЬ НА ПЕШУ
- 5 В ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЕЖЕДНЕВНО
- 140 УРОВЕНЬ СИСТОЛИЧЕСКОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ НЕ БОЛЬШЕ 140 ММ РТ. СТ.
- 5 ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН МЕНЬШЕ 5 МММОЛЬ/Л
- 3 ВЫСОКОПРОТЕИНЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ МЕНЬШЕ 3 МММОЛЬ/Л
- 0 НЕТ ИЗЫМЛЕННОЙ МАССЫ ТЕЛА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Пермский край
Территория здоровья сердца
www.budzdorovperm.ru

ЗАДАТЬ ВОПРОС

ЗАПИШИТЬ К ВРАЧУ

Информация

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ОСТОРОЖНО! ГРИПП

ПРОФИЛАКТИКА

Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики
Пермский край
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

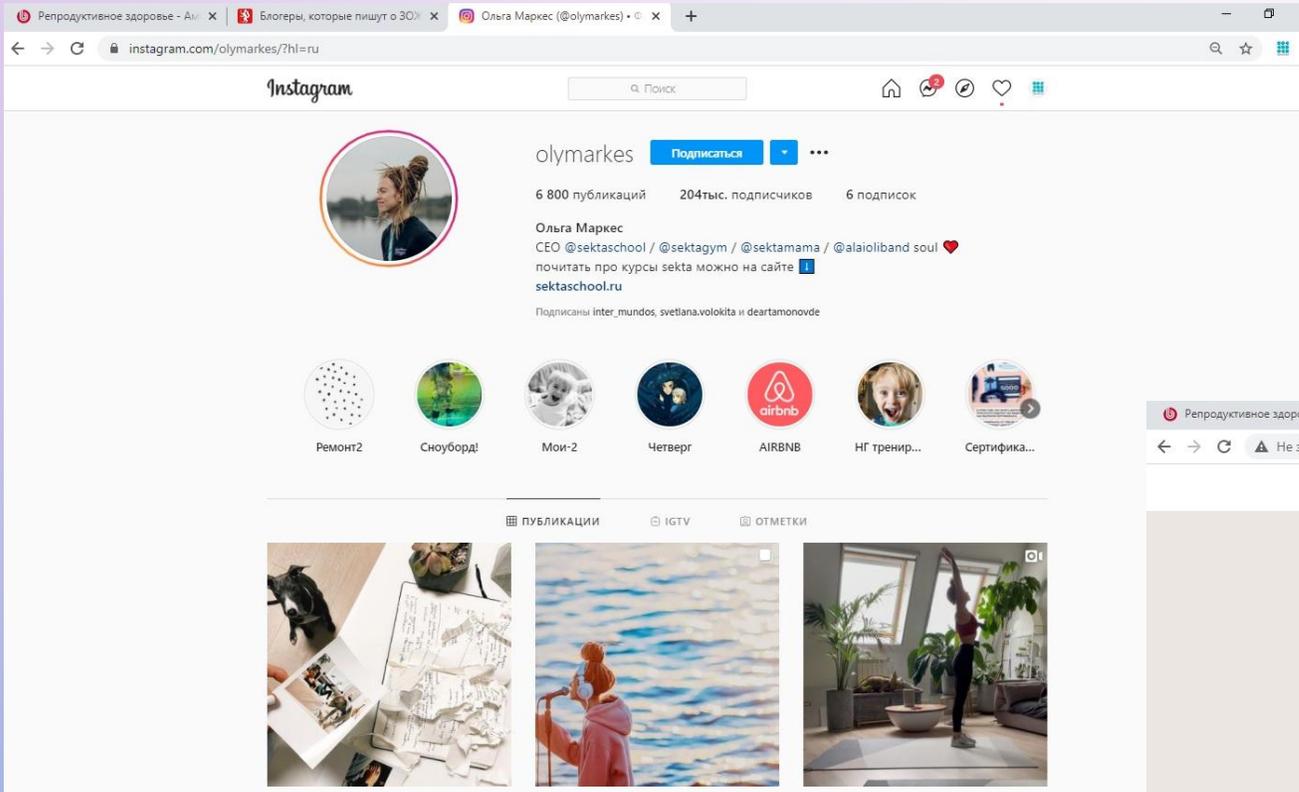
Репродуктивное здоровье

задать вопрос акушеру-гинекологу

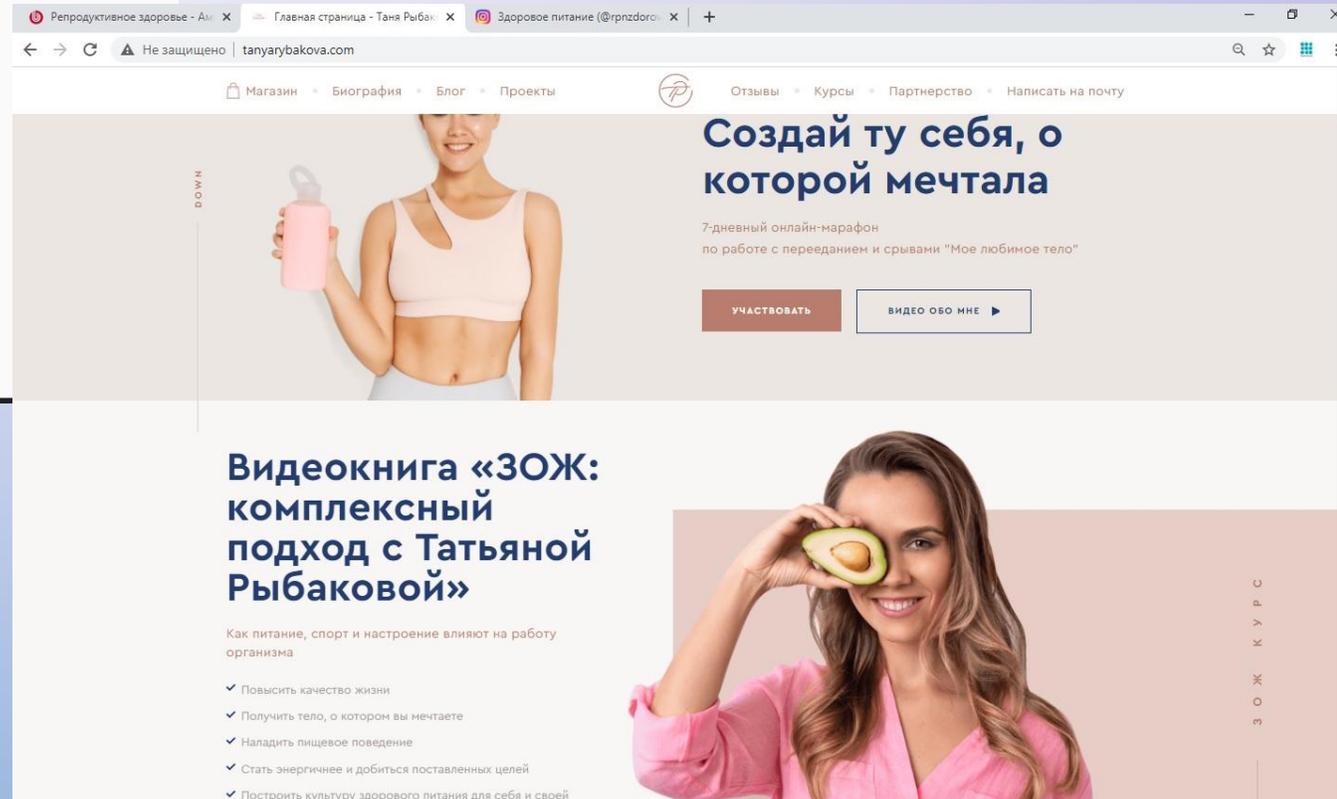
Видео материалы для просмотра:

- Когда девочка взрослеет - 1 часть
- Когда девочка взрослеет - 2 часть
- Когда девочка взрослеет - 3 часть
- Когда должен быть первый раз?
- Как мы влюбляемся?
- Почему быть подростком трудно?

7 ПОПУЛЯРНЫХ ЗОЖ БЛОГЕРОВ ИНСТАГРАММ



Начать придерживаться
здорового образа жизни
гораздо проще, если есть
пример



КОНТАКТЫ

ГБУЗ ПК «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

www.budzdorovperm.ru/

vk.com/pkcmp59

www.instagram.com/cozmp59

m.vershinina@budzdorovperm.ru

