

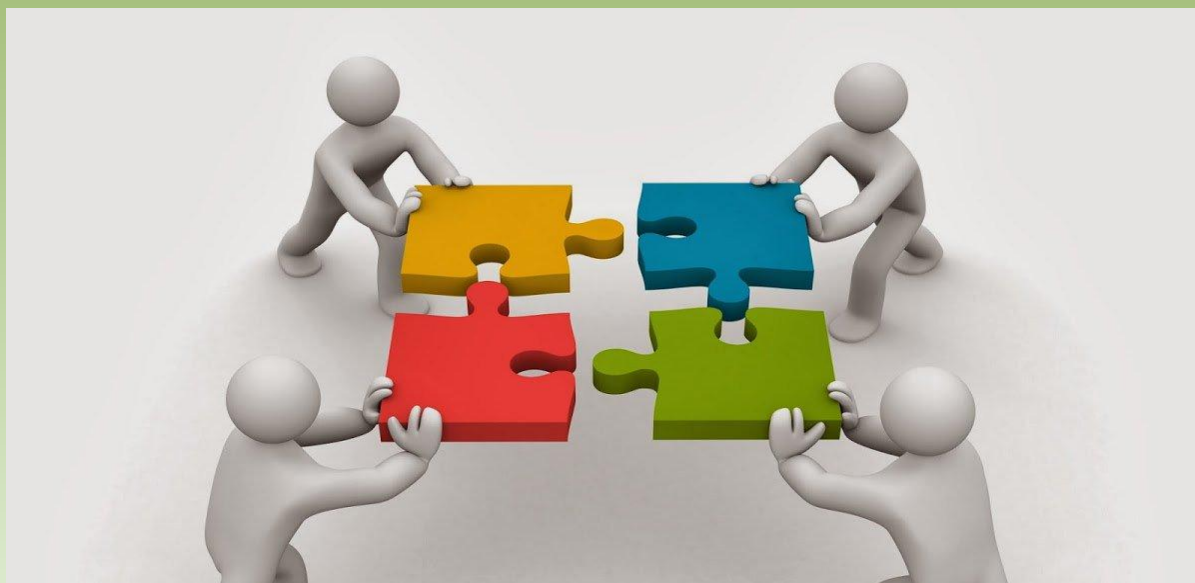
Тема: Роль медицинской сестры в формировании здорового образа жизни среди населения

Автор: Потёмкина Тамара
Давидовна

Методический руководитель:
Максимова Юлия Ивановна

Актуальность темы

- Информировать о методах профилактики и лечения заболеваний
- Информированность пациентов помогает облегчить работу мед персоналу и сделать ее более эффективной
- Помогает увеличить средний уровень жизни



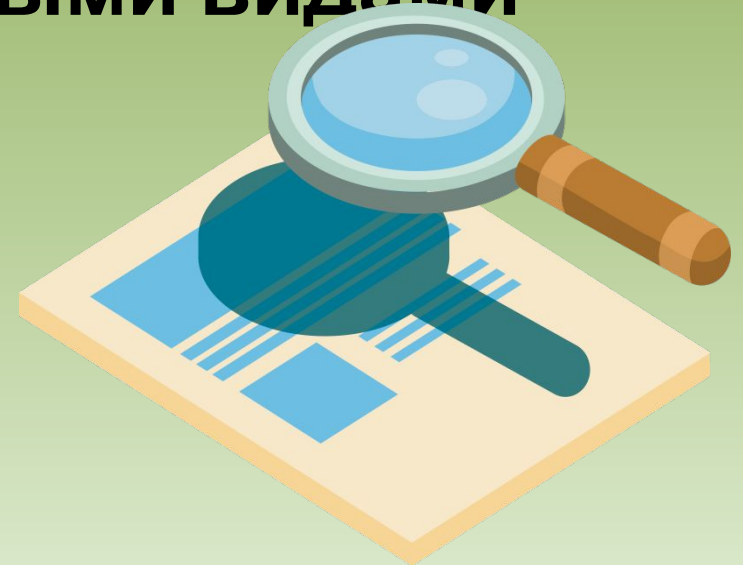
Цель дипломной работы

**Рассмотреть роль медицинской сестры
в формировании здорового образа
жизни среди населения**



Задачи дипломной работы

1. Рассмотреть понятия здоровья и здорового образа жизни
2. Изучить основные элементы здорового образа жизни
3. Рассмотреть один из элементов здорового образа жизни
4. Ознакомиться с основными видами профилактики



Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения

- **Не только отсутствие болезней..**



Составляющие здоровья по ВОЗ

Факторы, формирующие здоровье
(ВОЗ)



Основные элементы здорового образа жизни

Режим труда и
отдыха
Здоровое питание
Физическая
активность

Компоненты здорового образа жизни



Основные элементы здорового образа жизни

Компоненты здорового образа жизни



Закаливание организма

- система процедур, повышающая сопротивляемость организма воздействиям окружающей среды, улучшает терморегуляцию, повышает



Способы закаливание

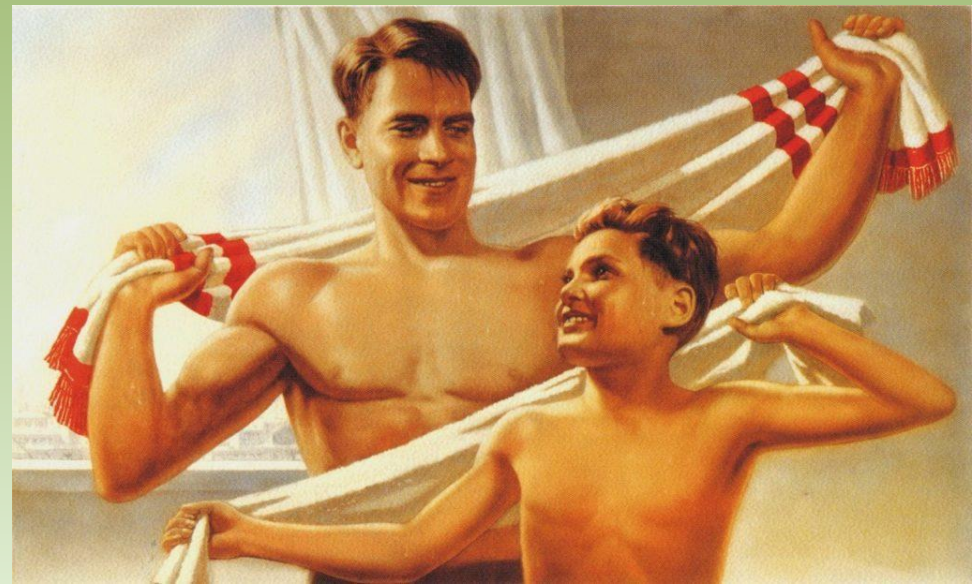
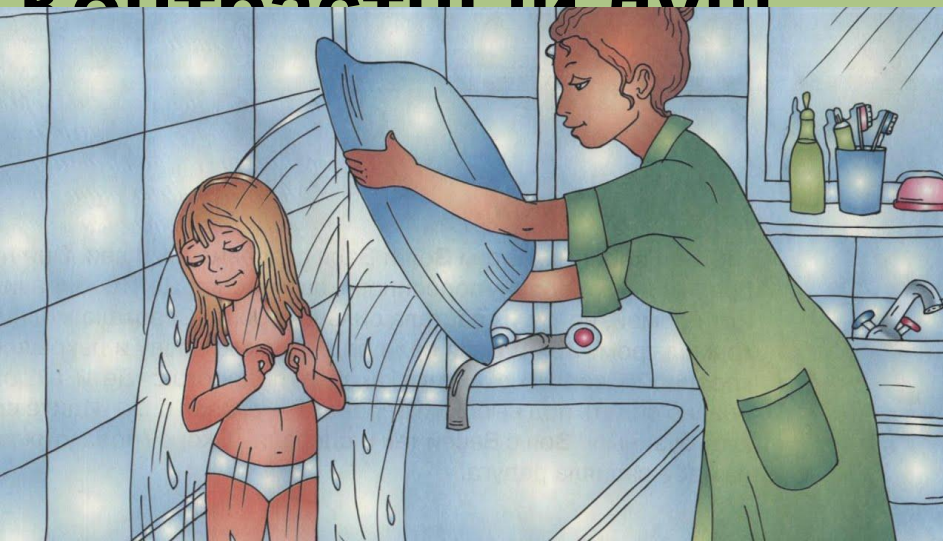
• Воздушные ванны



хождение



Контрастный душ



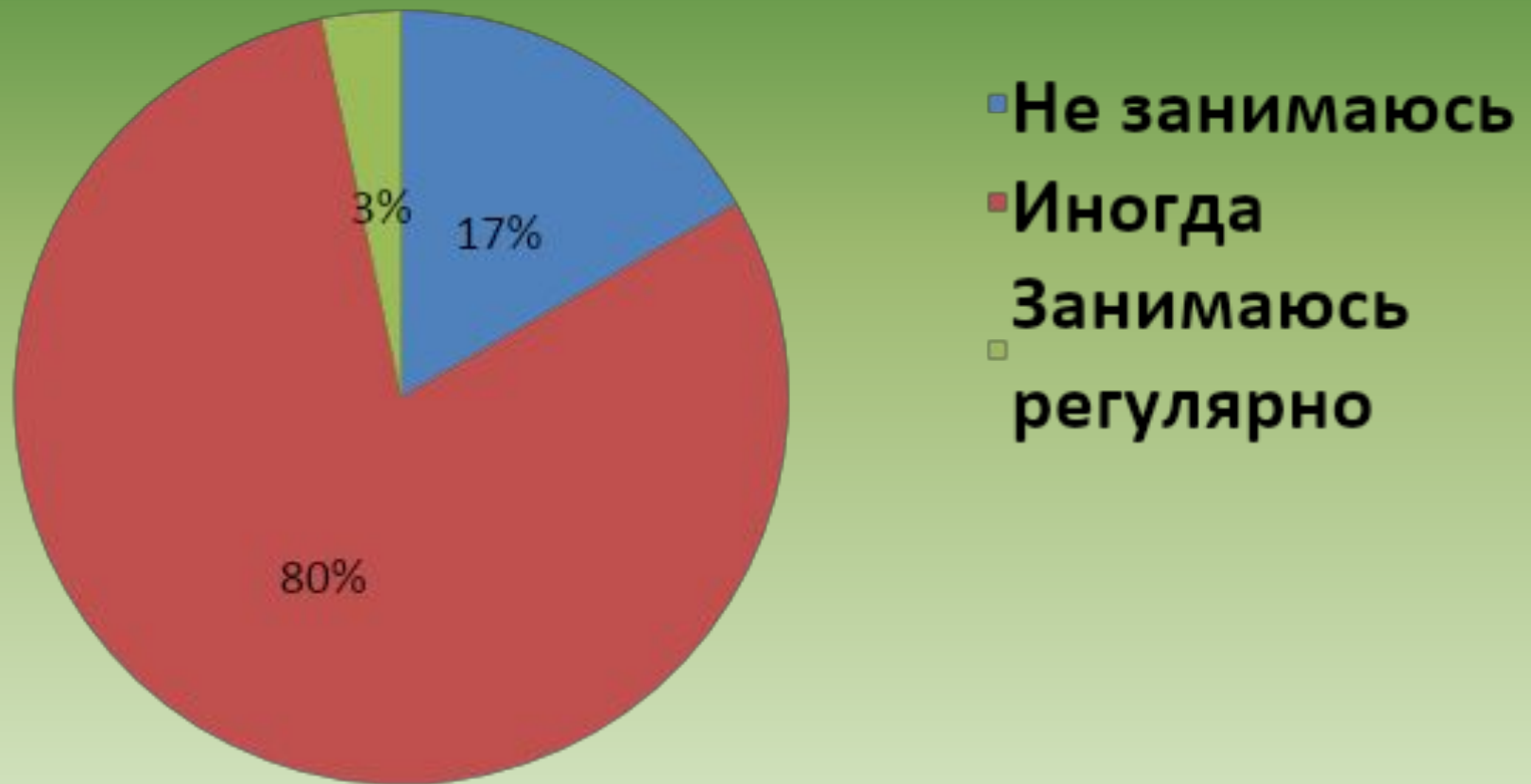
Роль медицинской сестры в формировании здорового образа жизни

- Коррекция образа жизни пациентов
- Формирования ответственного отношения к личному и общественному здоровью
- Мотивация пациентов отказу от вредных привычек

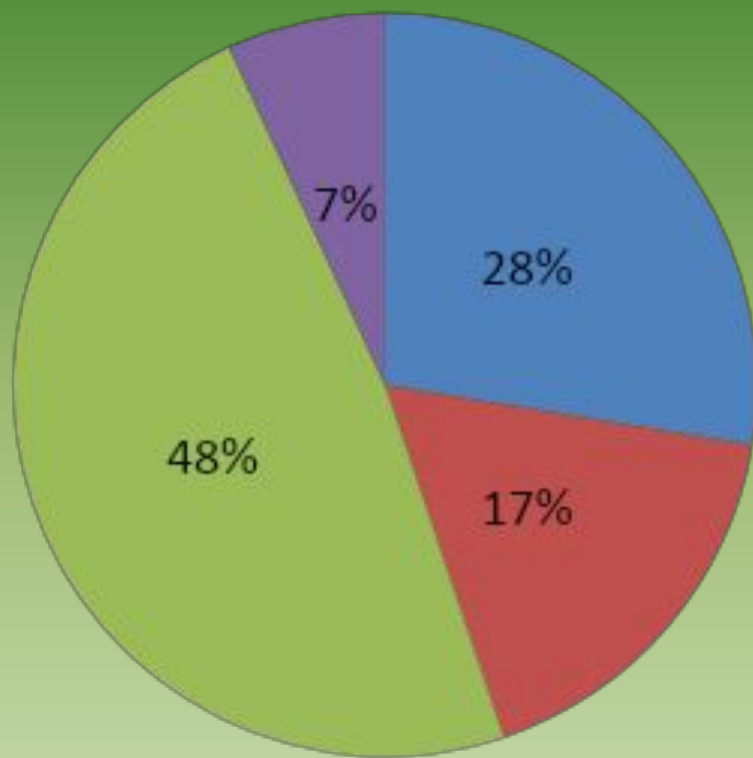


Практическая работа

Занимаетесь ли Вы спортом ?



Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому мешает ?



- Недостаток времени
- Материальные трудности
- Не хватает силы воли
- Нечего не мешает, я придерживаюсь принципам здорового образа жизни
- Не хватает денег

Выводы по исследовательской работе

- Отсутствие мотивации и силы воли
- Гиподинамия
- Неправильный режим питания
- Плохая экология



Заключение

**Здоровый образ жизни и здоровье это
главная цель к которой должен придти
каждый человек**



*Спасибо
за внимание!*

