

# **Основы законодательства Российской Федерации в области формирования здорового образа жизни**

**Формирование здорового образа жизни — это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья.**



# Принципы формирования здорового образа жизни

## Биологический принцип

предполагает, что образ жизни должен соответствовать возрастным показателям и быть энергетически обеспеченным, укрепляющим организм, умеренным в плане нагрузок и ограничений

## Социальный принцип

предполагает соблюдение высокой нравственности, эстетическое воспитание, проявление воли, способности к самоограничению

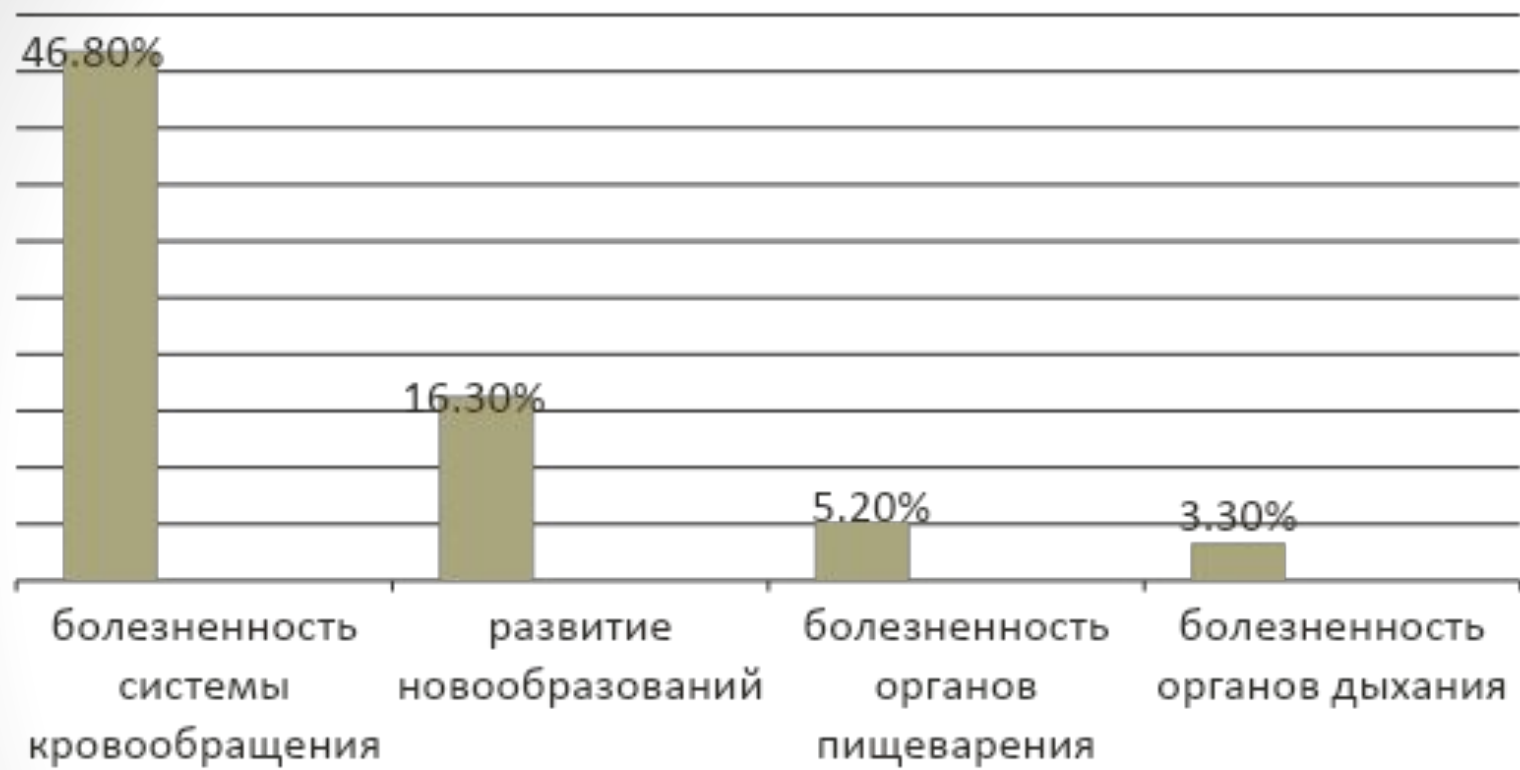
единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания

# Поведенческие формы

1. Формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности (работа, быт, семейные отношения, реализация в общественной и культурной жизни) и формирование оптимистических взглядов.
2. Организация трудовой деятельности с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека.
3. Двигательная активность.
4. Ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей.
5. Сексуальная активность.
6. Здоровое старение — это естественный процесс, который при правильной организации протекает с минимальными негативными последствиями.
7. Отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

# Нормативно-правовые документы РФ по профилактике и укреплению здоровья населения:

- ФЗ РФ от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- ПРИКАЗ от 15 января 2020 г. «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».



# Своевременное выявление заболеваний

- Массовые профилактические медицинские осмотры
- Диспансеризация населения

*В 2018 году профилактические осмотры и диспансеризацию прошли 61,9 млн граждан, в том числе 26,7 млн детей. Диспансеризация позволила увеличить долю раннего выявления злокачественных новообразований и составила 56,4% на первой и второй стадиях, что привело к снижению одногодичной летальности до 22,2% и повышению пятилетней выживаемости до 54,4%.*

# Пути формирования ЗОЖ и профилактики неинфекционной заболеваемости населения:

- Формирование среды, способствующей ведению ЗОЖ, посредством разработки и реализации региональных и муниципальных программ общественного здоровья;
- повышения ответственности работодателей за здоровье работников через систему экономических и иных стимулов, разработки и принятия корпоративных программ по укреплению здоровья;
- совершенствования деятельности медицинских организаций;
- создания условий, обеспечивающих возможность вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- совершенствования системы организации питания детей в образовательных организациях.



# Перспективы формирования ЗОЖ населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний:

- состояние социально-экономического развития;
- обеспеченность условиями для ведения гражданами ЗОЖ;
- принятие дополнительных мер, направленных на снижение распространенности и негативного воздействия поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включая новые вызовы и угрозы в сфере общественного здоровья.

# Итоги реализации Стратегии

- увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни;
- сокращение распространенности потребления табака взрослым населением до 26%, детским населением - до 10%;
- сокращение подушевого потребления алкоголя в Российской Федерации до 9 литров;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55,5%;
- увеличение обращаемости в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни до 3260 тыс. человек;

- сокращение темпов прироста первичной заболеваемости ожирением до 5%;
- сокращение смертности в трудоспособном возрасте до 340 случаев на 100 тыс. населения;
- увеличение доли больных артериальной гипертонией, контролирующей артериальное давление, до 37%;
- увеличение доли посещений детьми медицинских организаций с профилактическими целями до 51,5%.