



Популяризація
здорового
способу життя
серед молоді

Вікторія Гарбузова

доктор біологічних наук,

професор,

сертифікований тьютор за педагогічною технологією проблемно-

орієнтованого навчання за грантовою програмою Tempus,

майнд-фітнес тренер

Питання для обговорення

- Складові здоров'я. Фактори, що впливають на здоров'я
- Категорії, умови, фактори ризику здорового способу життя
- Основні завдання популяризації здорового способу життя

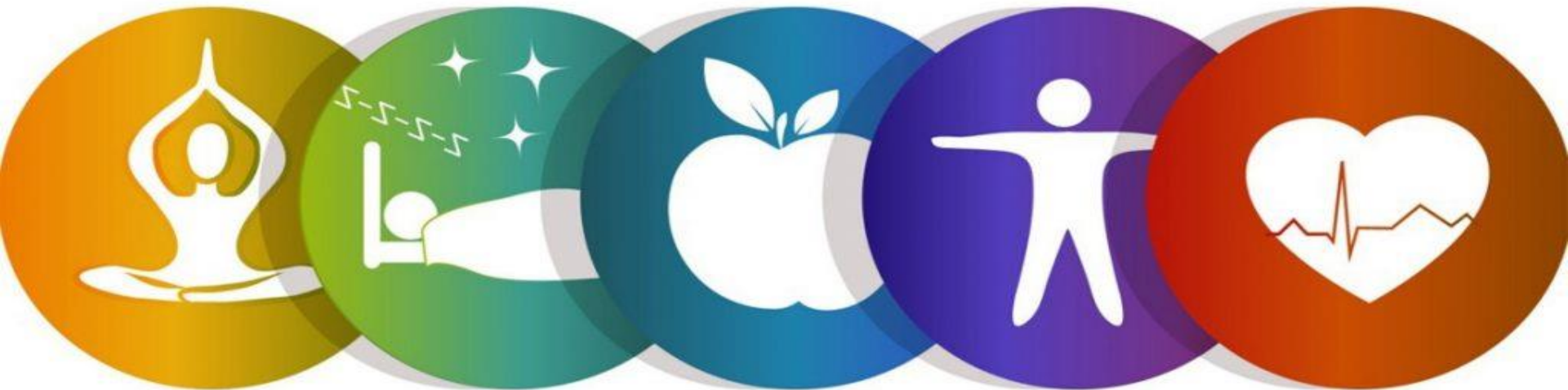



Визначення понять

Здоров'я

Спосіб життя

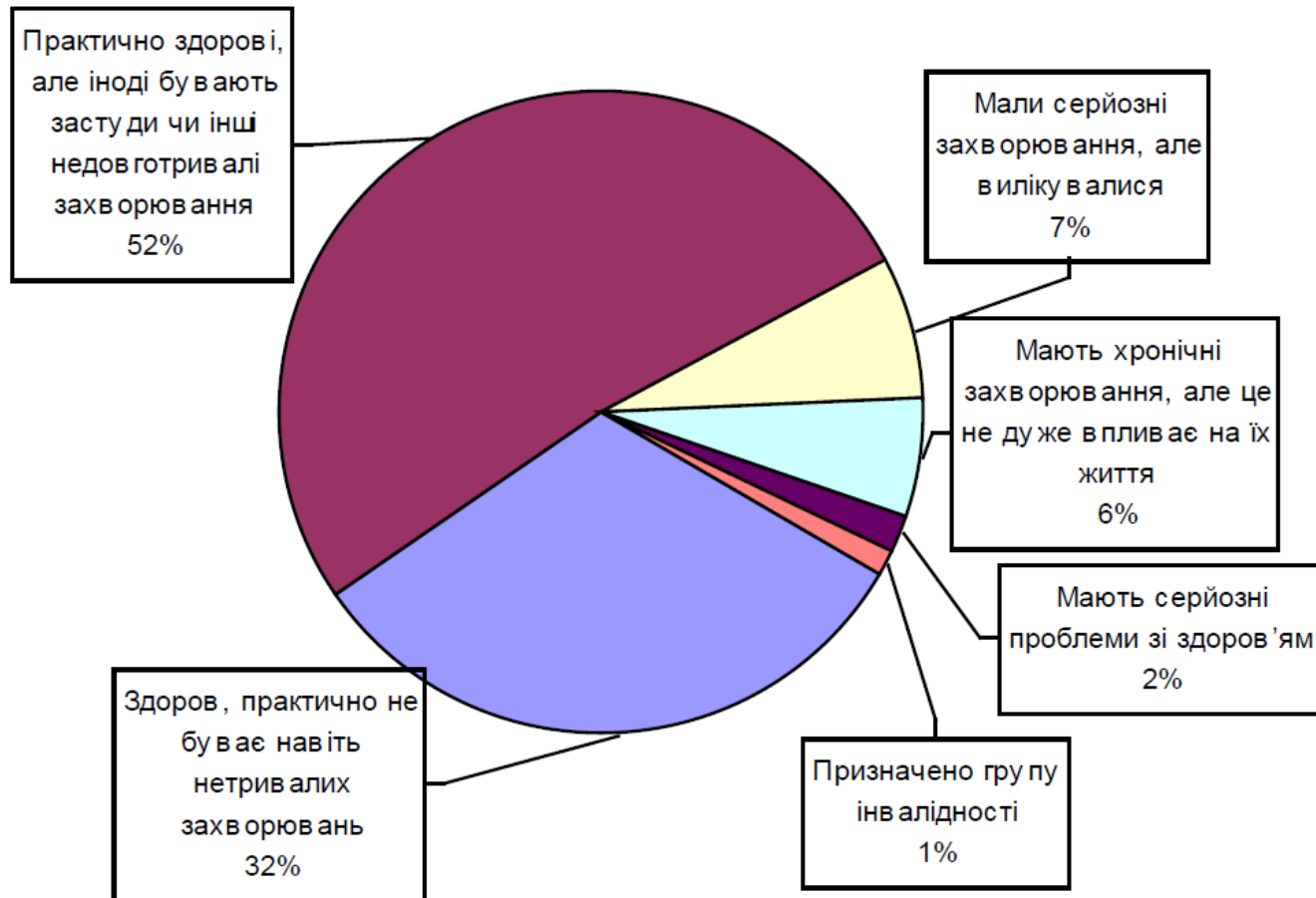
Популяризація



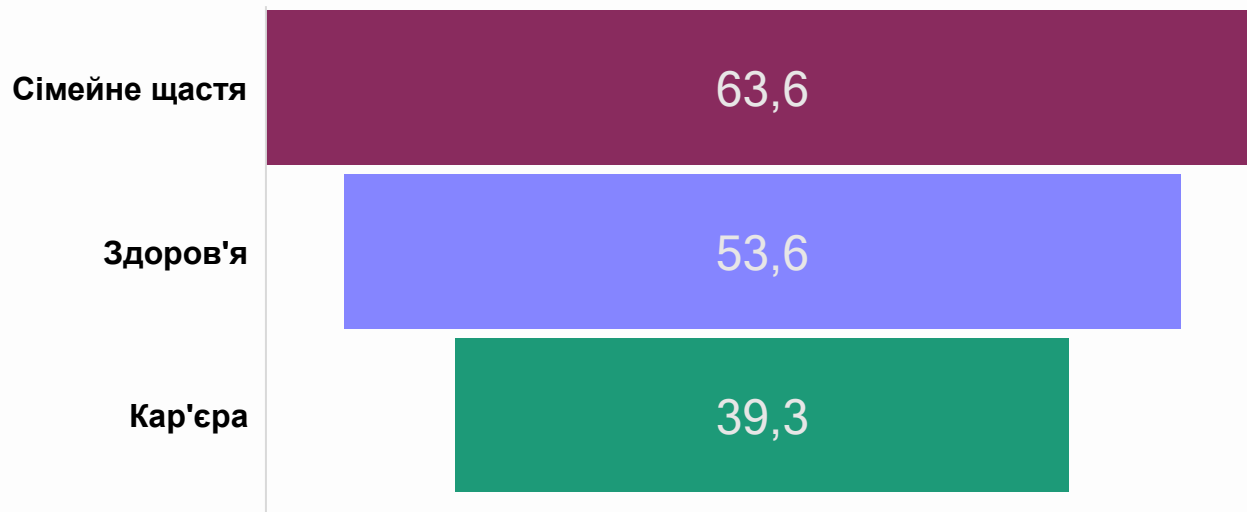


Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

Самооцінка стану здоров'я молоді



Життєві цінності української молоді



Складові здоров'я

Фізична

Соціальна

Інтелектуальна

Психічна

Духовна

Фактори, що впливають на здоров'я

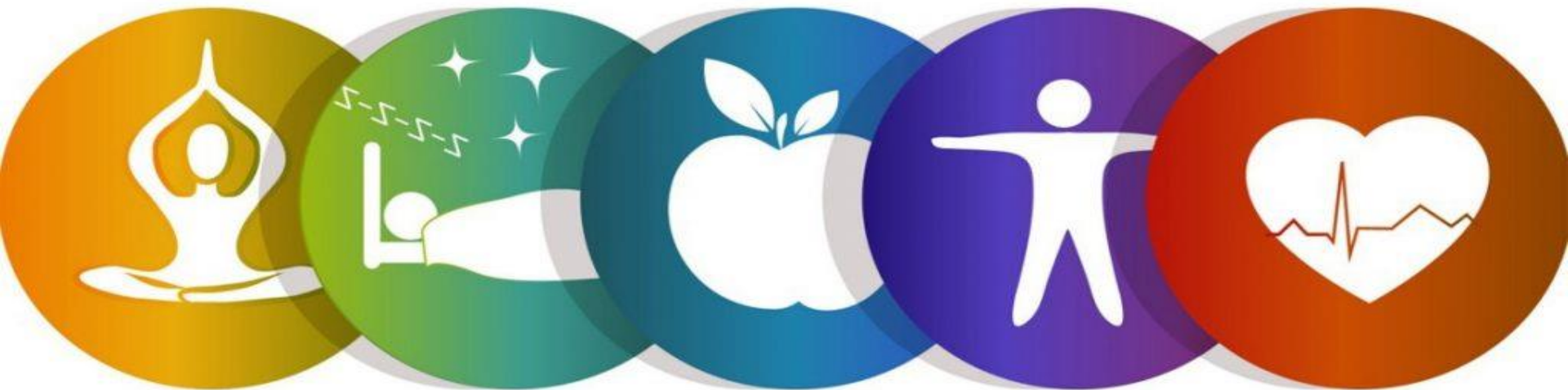


Розподіл відповідей на запитання «Які фактори впливають на стан здоров'я?», %



Спосіб життя

Спосіб життя – це тип життєдіяльності людини, що характеризується особливостями трудової діяльності, побуту, форми задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки.



Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя - активна діяльність, спрямована на збереження і покращення всіх складових здоров'я



сигарети



наркотики



алкоголь



спорт



правильне харчування



свіже повітря



режим дня



електромагнітні
поля



добрий настрій

Умови здорового способу життя

Повноцінне харчування

Фізична культура

Гігієна

Загартовування

Відсутність шкідливих звичок і залежностей

Повноцінне харчування

Вода

Вода і організм

90%

75%

60%



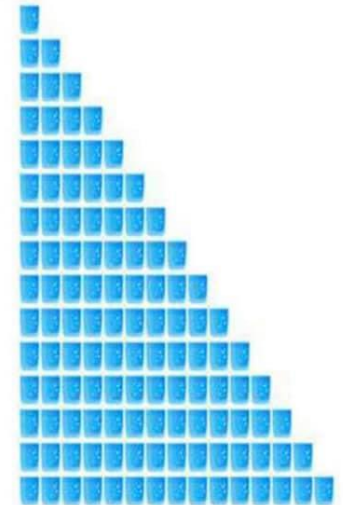
Скільки води потрібно випивати в день?



Вага людини

Кількість склянок

9 кг
18 кг
27 кг
36 кг
45 кг
54 кг
63 кг
72 кг
81 кг
90 кг
99 кг
108 кг
117 кг
126 кг
135 кг



Принципи раціонального харчування

1. Забезпечення балансу енергії, що надходить з їжею і витрачається людиною в процесі життєдіяльності;
2. Задоволення потреби організму в певних харчових речовинах – білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мікроелементах, клітковині;
3. Дотримання режиму харчування.

Б:Ж:В = 1:1:4

С:О:В = 25-50-25

Правила раціонального харчування

1. Регулярність харчування.
2. Кратність харчування протягом доби. Сідати необхідно за стіл тільки з відчуттям голоду.
3. Слід робити не менше 20-30 жувальних рухів.
4. Не слід запивати їжу водою.
5. Не можна вживати занадто гарячу або занадто холодну їжу.
6. У першій половині дня перевагу слід надати продуктам, багатим білком і жирами.
7. Вечеря повинна включати молочні та овочеві страви, які не викликають перезбудження нервової системи перед сном. На ніч не можна переїдати, але й не можна лягати спати голодним.
8. Не нехтуйте нормою солі (6-10 г на добу).



Фізична культура





**Регулярність, зосередженість,
добровільність!!!**

Роберт Сапольскі



Гігієна

Гігієна сну

Тривалість сну.

Режим сну.

Спати треба у повній тиші, у темній кімнаті.

О котрій краще засинати?

Харчування.

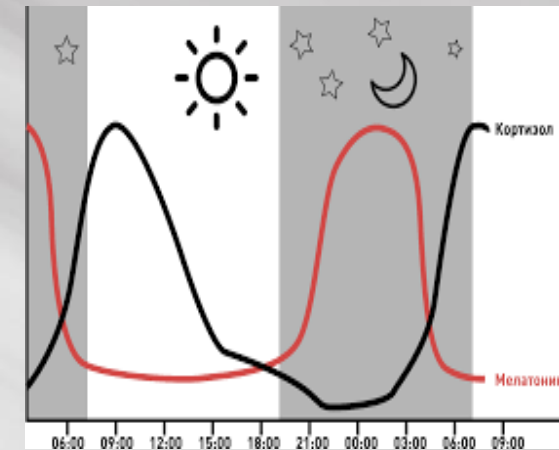
За 2 години до сну перестати користуватись гаджетами, дивитись ТВ.

Ритуали.

Обов'язково треба провітрити кімнату перед сном. Найкраща температура для сну 18 градусів.

Якщо Ви практикуєте денний сон, то пам'ятайте, що його тривалість не може перевищувати 30 хв.

Якщо маєте проблеми зі сном, не займайтесь самолікуванням.



Гігієна



Цифровий детокс

Правила цифрового детоксу:

- Відфільтруйте канали новин, позбудьтесь непотрібних сайтів.
- Перестаньте постійно скролити стрічку телефону.
- Перевіряйте пошту у визначений час (вранці і ввечері).
- Визначте час протягом дня, який Ви будете проводити без телефону.
- Намагайтесь обмежити використання гаджетів у вихідні або повністю відмовляйтесь від них хоча б на добу.

Гігієна

Психологічні підходи подолання стресу

BASIC Ph - це багатомірна модель подолання наслідків сильного стресу (проф. Мулі Лагад)



Існує 6 каналів, через які можна отримати психічний ресурс для боротьби із наслідками стресу:

Віра (все, у що віримо, а не тільки релігія)

Уява, творчість

Афект/емоційне переживання
(відреагування того, що відбулось)

Фізична активність
(концентрація на власному тілі, відчуття, що щось контролюєш)

Когнітивна сфера (наукове пояснення подій)

Соціальні взаємозв'язки

ВІРА

читання цитат, афірмацій,
молитв, історій про
подолання викликів

Творчість

малювання, письмові практики,
написання музики, гра на музичних
інструментах

Емоції

музика, фільми, художня
література, гра, домашні
улюбленці

Тіло

Догляд за тілом,
спорт, їжа

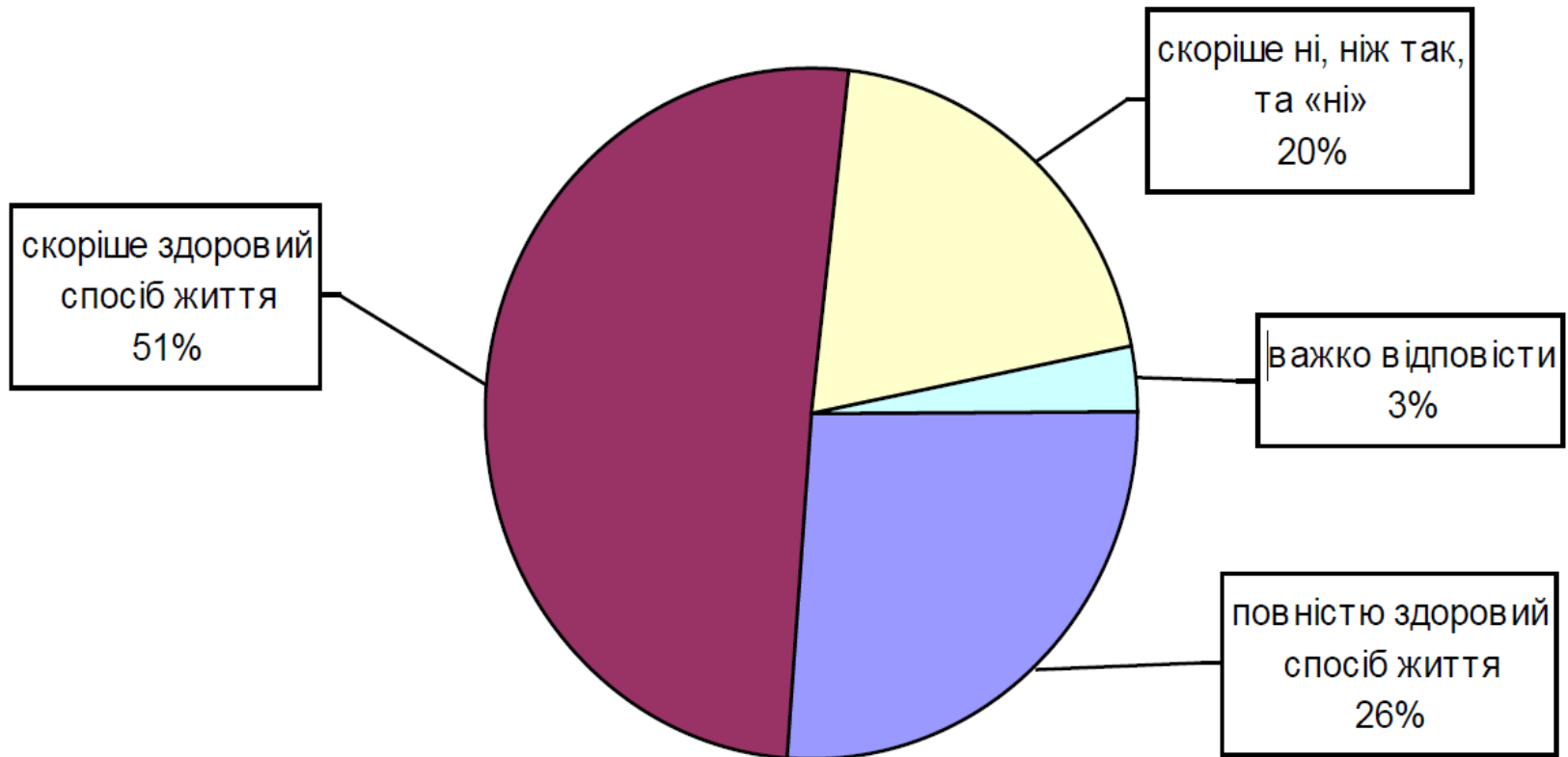
Розум

пошук достовірної
Інформації, аналіз
інформації

Соціум

підтримка, спілкування,
групи за інтересами

Самооцінка способу життя



Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Захисні фактори індивіда

- тісний зв'язок з соціальними інститутами і цінностями, навчання
- участь в релігійних заходах
- віра в соціальні цінності
- соціальний захист
- емоційна компетентність самодисципліну

Фактори ризику індивіда

- неадекватні життєві навички;
- недолік самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших;
- низька самоповага і невпевненість в собі;
- емоційні і психологічні проблеми;
- позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками;
- заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань;
- нездатність успішно займатися в школі;
- недолік взаєморозуміння зі школою;
- прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, злочинство, агресивність, особливо у хлопчиків, часто поєднується з сором'язливістю або гіперактивністю.

Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Захисні фактори індивіда

- тісний зв'язок з соціальними інститутами і цінностями, навчання
- участь в релігійних заходах
- віра в соціальні цінності
- соціальний захист
- емоційна компетентність самодисципліну

Фактори ризику індивіда

- неадекватні життєві навички;
- недолік самоконтролю, наполегливості та навичок протистояння тиску інших;
- низька самоповага і невпевненість в собі;
- емоційні і психологічні проблеми;
- позитивне ставлення до зловживання алкоголем і наркотиками;
- заперечення загальноприйнятих цінностей і вірувань;
- нездатність успішно займатися в школі;
- недолік взаєморозуміння зі школою;
- прояви асоціальної поведінки в ранньому віці, такі як брехня, злодійство, агресивність, особливо у хлопчиків, часто поєднується з сором'язливістю або гіперактивністю.

Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Захисні фактори сім'ї

- позитивні зв'язки між членами сім'ї
- виховання дітей, що включає прояв доброти у відносинах, довіри
- батьківські, сімейні відносини, засновані на емоційній підтримці

Фактори ризику сім'ї

- сімейні конфлікти та прояви насильства вдома, сімейна дезорганізація
- недолік сімейної близькості
- соціальна ізоляція сім'ї
- підвищений сімейний стрес
- позитивне ставлення членів сім'ї до зловживання алкоголем і наркотиками;
- двозначні, нестрогі та непослідовні правила і санкції по відношенню до вживання алкоголю або наркотиків
- поганий догляд за дітьми і слабка дисципліна
- нереалізовані очікування щодо розвитку

Фактори ризику та захисні фактори різних сфер життєдіяльності, що впливають на здоров'я та спосіб життя молоді

Захисні ровесників

- дружба з однолітками
- залучення до навчальних справ
- спорт
- організовані заходи

Фактори ризику ровесників

- дружба з однолітками
- схильність до негативного впливу
- виражена установка на зовнішній контроль



Фактори ризику здоров'я

Надмірна вага

Знижена фізична активність

Психологічний дискомфорт

Небезпечний секс

Паління

Вживання алкоголю

Вживання наркотиків

Надмірна вага

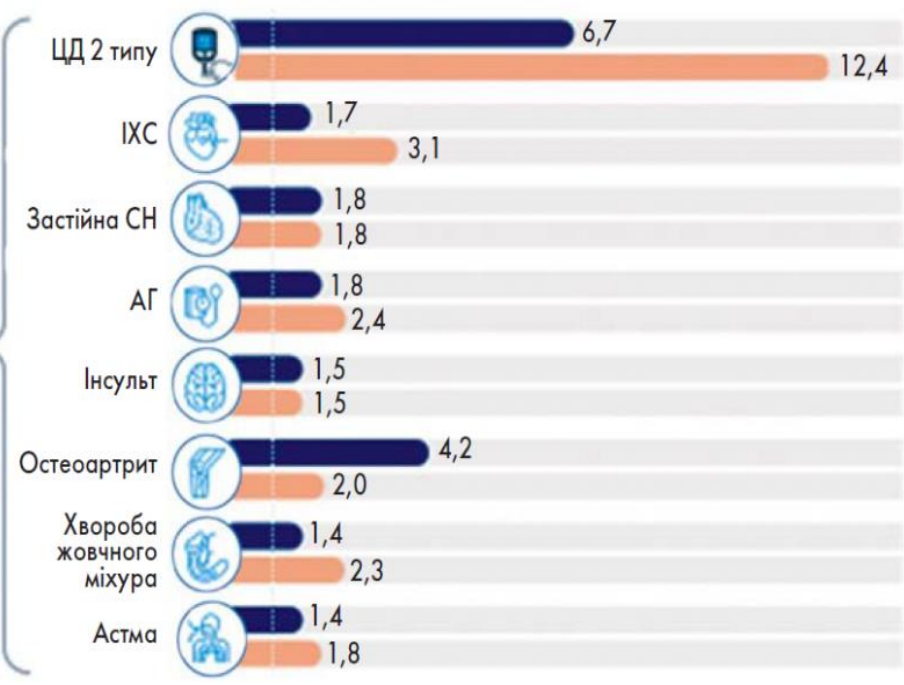
Відносний ризик супутніх захворювань в осіб з ожирінням проти осіб із нормальним ІМТ

Онкологічні хвороби



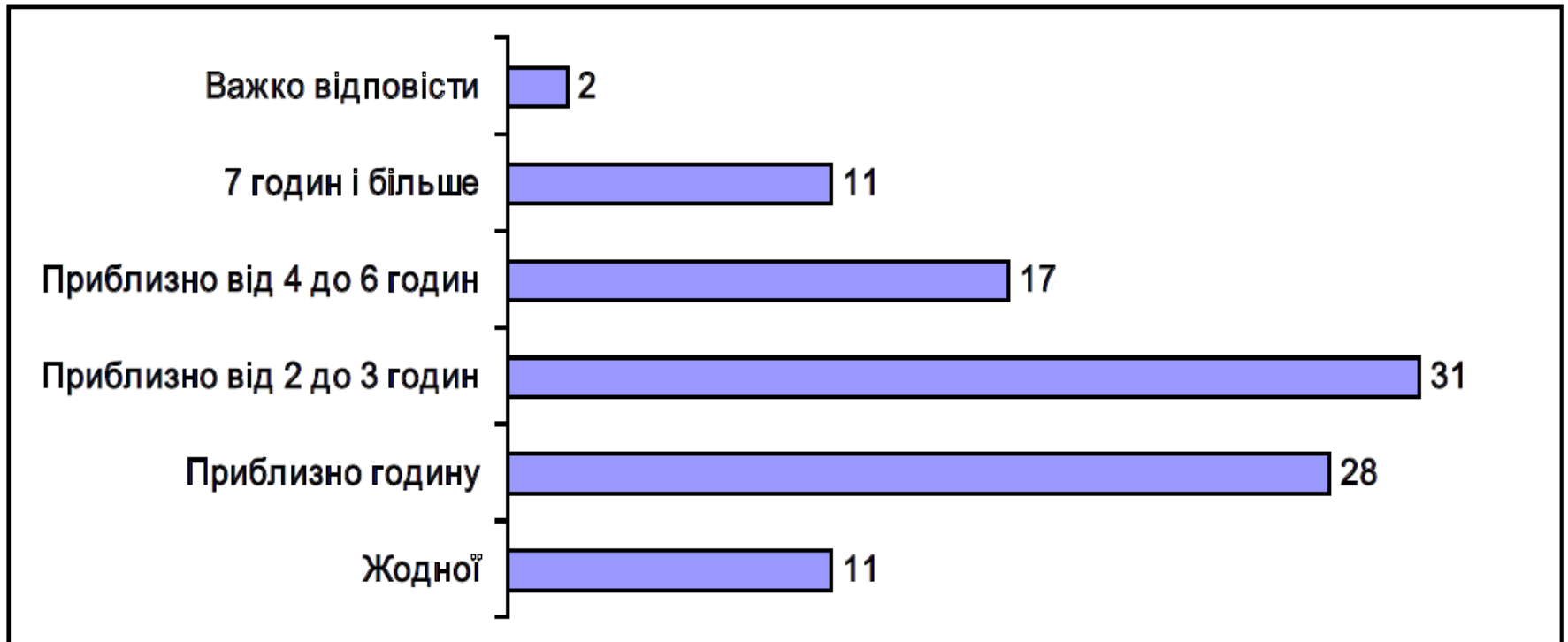
■ Чоловіки
■ Жінки

Неонкологічні хвороби



Знижена фізична активність

Розподіл відповідей на запитання «Скільки годин Ви витратили на будь-які фізичні вправи або будь-який активний вид спорту протягом останнього тижня?», %



Причини, що заважають молоді займатись спортом

Відсутність вільного часу – 40%

Дефіцит власних коштів – 30%

Невміння організуватись – 14%

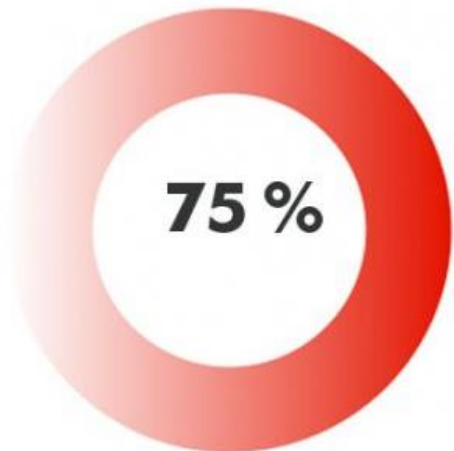
Недоступність клубів – 11%

Погане здоров'я – 8%

Нічого не заважає – 26%



Психологічні проблеми дітей та молоді с початку війни



75 % дітей мають симптоми після початку війни

за результатами опитування, яке провела компанія Gradus Research

- Перепади настрою**
- Порушення сну**
- Підвищений рівень тривожності**
- Поганий апетит**
- Спалахи агресії**
- Часті згадування та обговорення подій війни**
- Порушення пам'яті, уваги, здатності до навчання**
- Нічні кошмари**
- Панічні атаки**
- Зменшення/зупинення бажання спілкуватися**
- Відігравання війни у формі гри**
- Саморуйнівна поведінка**



Національні показники становища молоді

ПРИЧИНИ СМЕРТНОСТІ МОЛОДІ

Розподіл випадків смерті серед населення віком 15-34 роки за окремими причинами смерті, осіб (2018 рік)

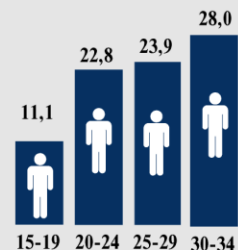


Розподіл випадків смерті серед населення віком 15-34 роки через зовнішні причини смерті, осіб (2018 рік)



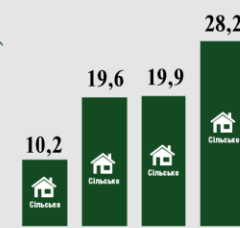
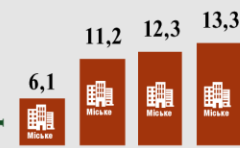
внаслідок навмисних самогубств

за статтю, 2018 рік



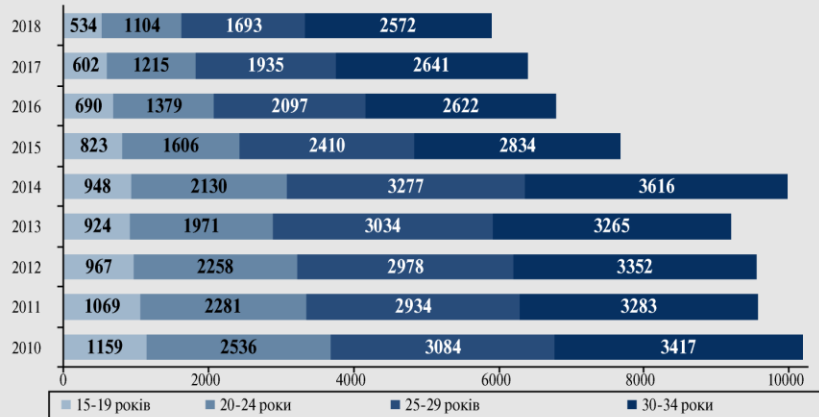
на 100 тис. населення відповідної вікової групи

за типом поселення, 2018 рік



на 100 тис. населення відповідної вікової групи

Динаміка випадків смерті серед населення віком 15-34 роки через зовнішні причини смерті, осіб

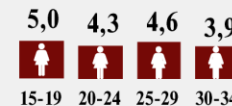
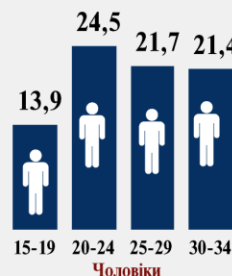


Джерело: розраховано за даними Державної служби статистики України (статистичний збірник «Постійний розподіл населення України станом на 1 січня 2020 року»).

Примітка: з 2015 року сформовано без показників частини Донецької та Луганської областей, а також без АР Крим та м. Севастополь.

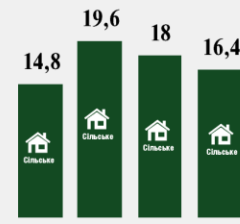
внаслідок транспортних нещасних випадків

за статтю, 2018 рік



на 100 тис. населення відповідної вікової групи

за типом поселення, 2018 рік



на 100 тис. населення відповідної вікової групи

Небезпечний секс



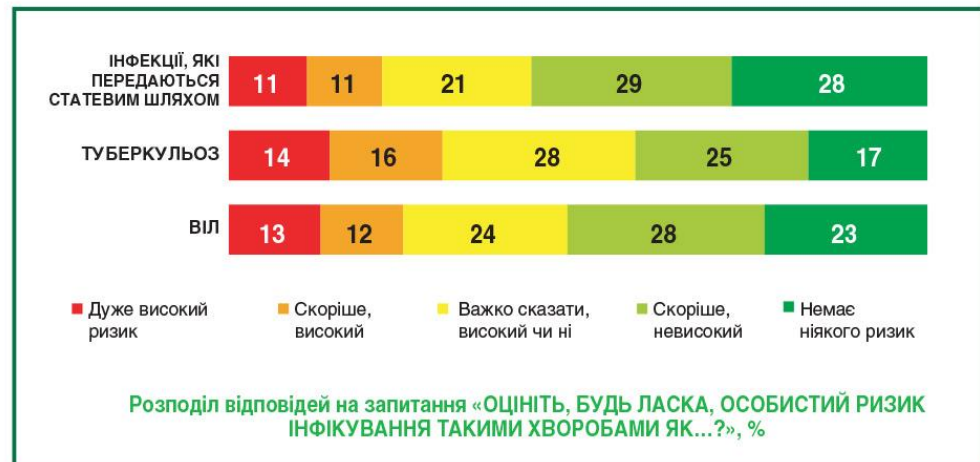
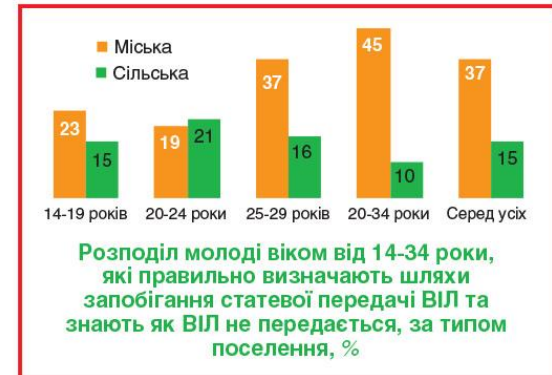
45% мають досвід сексуальних стосунків у віці до 17 років (хлопці - 54,9%, дівчата - 33,9%).

50% дівчат практикують ризикований статевий акт



Рівень знань молоді віком 14-34 роки щодо ВІЛ-інфекції/СНІДу та інших соціально небезпечних хвороб*

Матеріал підготовлений ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики» у рамках Плану дій на 100 днів щодо впровадження розробленої національної Дорожньої мапи прискорення профілактики ВІЛ



* За результатами соціологічного дослідження «Молодь України-2017», проведеного Центром незалежних соціологічних досліджень «Омега» у 2017 році на замовлення Міністерства молоді та спорту України.

Паління



Паління

Порівняння по вмісту нікотину

1 пачка сигарет \approx 20 мг
вдихуваного нікотину



= 20

Cigarettes

1 капсула JUUL \approx
41,3 мг нікотину



= 44

Cigarettes

1 капсула PHIX \approx
75 мг нікотину



= 75

Cigarettes

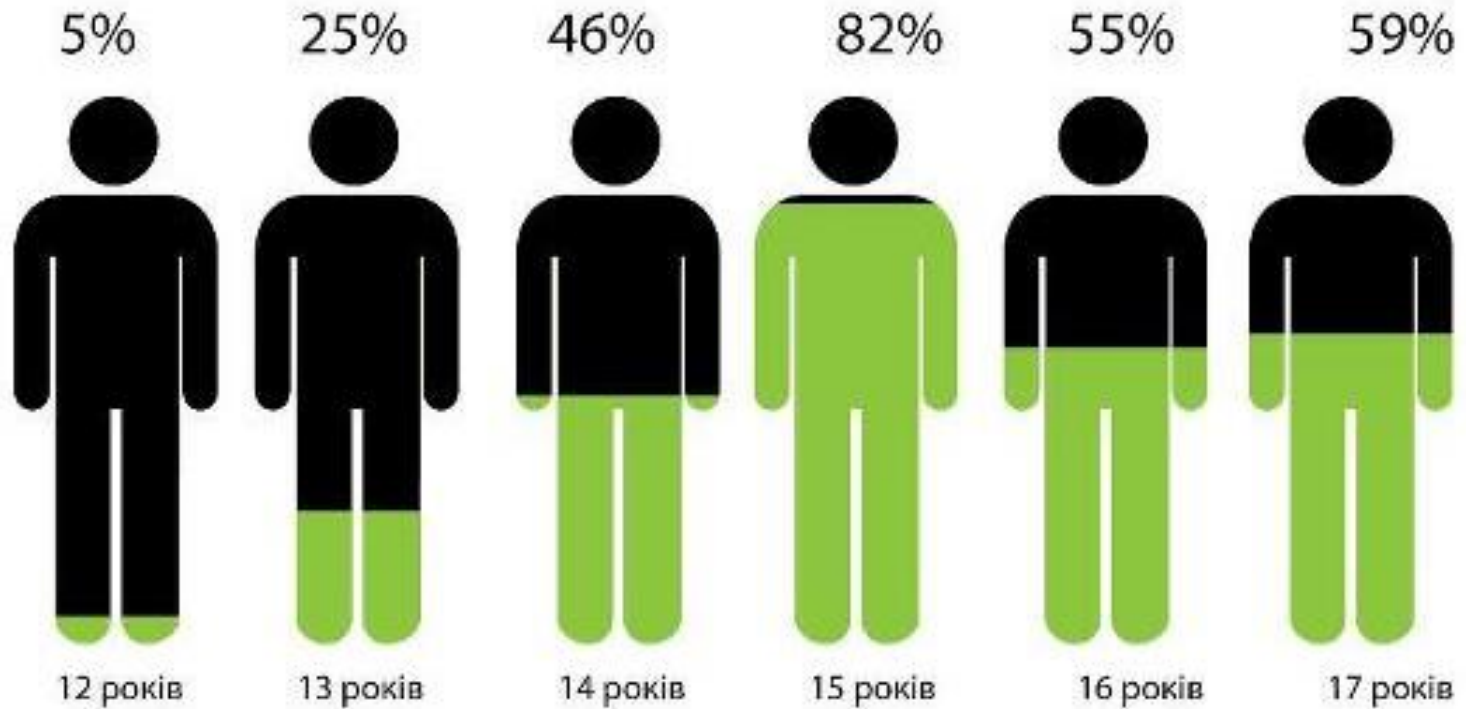
1 капсула Suorin
 \approx 90 мг нікотину



= 90

Cigarettes

Вживання алкоголю



Вживання наркотиків



Причини шкідливих звичок підлітків:

- наслідування старшим товаришам, своїм «авторитетам», батькам
- тиск з боку однолітків
- відчуття новизни, інтересу
- бажання «виділитися» і здаватися дорослішими
- вплив фільмів та реклами, що створюють позитивне сприйняття
- доступність і відносна дешевизна сигарет та алкоголю
- нерозуміння всіх наслідків, впевненість у тому, що кинути легко
- ілюзія про те, що паління чи алкоголь допомагають подолати стрес.

Популяризація

- поширення, намагання зробити широко відомим

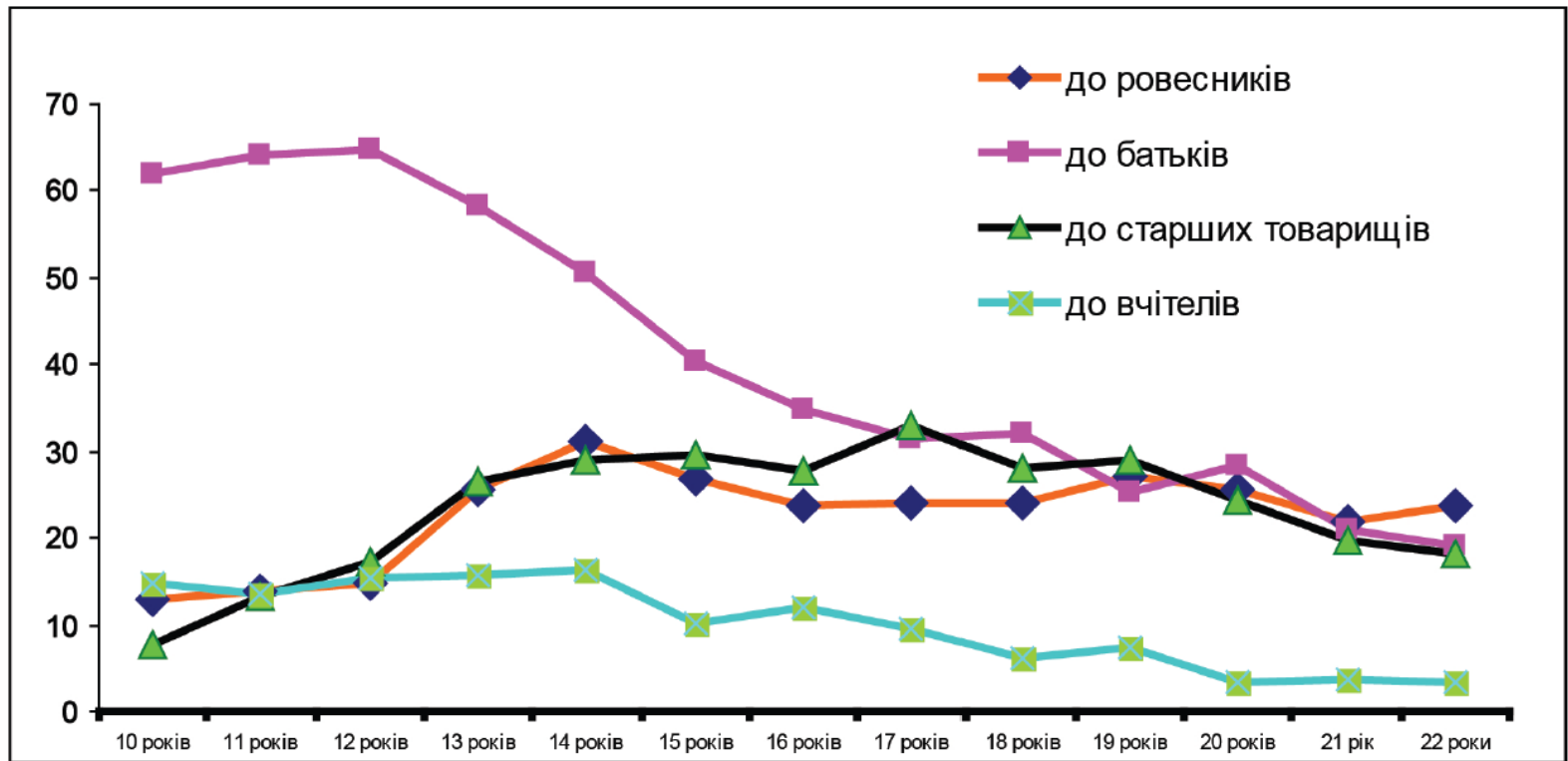


Основні завдання у напрямі популяризації здорового способу життя

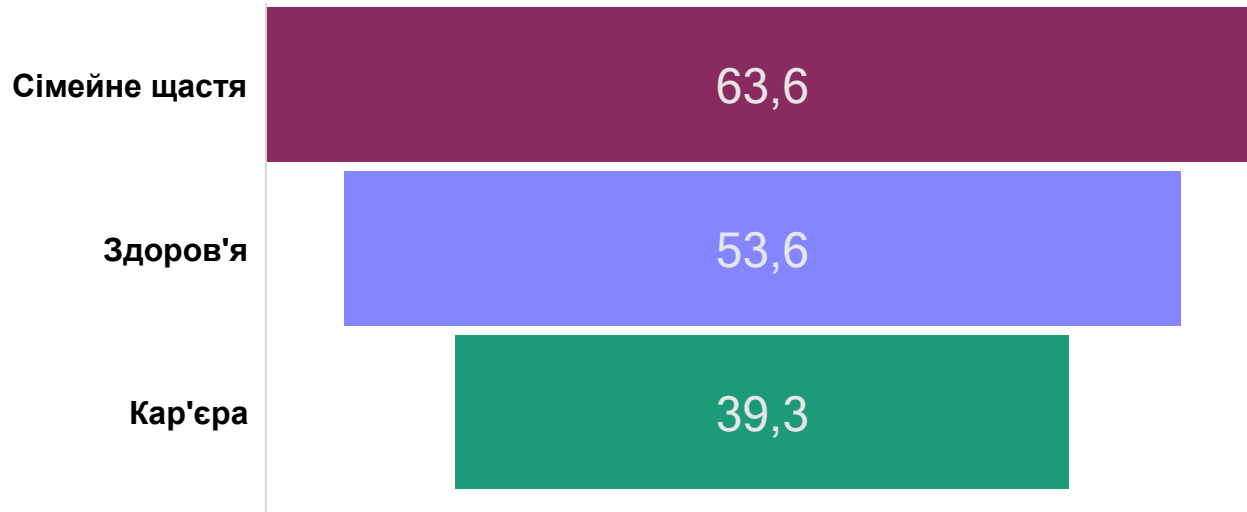
- Формування усвідомлення цінності власного здоров'я
- Формування розуміння важливості громадського здоров'я
- Створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки
- Вироблення умінь і навичок здорового способу життя

Проблеми популяризації

Зміна частки молодих людей, які готові звернутися до різних осіб з метою отримати інформацію про алкоголізм, наркоманію, паління, (% представлено по кожній віковій групі)



Проблеми популяризації



Несформованість цінності власного здоров'я

Аспекти ефективної реалізації політики по популяризації здорового способу життя

- формування інфраструктуру молодіжної політики
- забезпечення діяльності молодіжних центрів і молодіжних працівників
- сприяння формуванню та розвитку інститутів громадянського суспільства налагодження міжгалузевої та міжсекторальної взаємодії у молодіжній роботі
- здійснення оцінки ефективності молодіжної роботи на рівні
- забезпечення умов молодіжної участі та молодіжного громадського контролю

Форми залучення молоді до популяризації здорового способу життя

Молодіжна участь

Волонтерська діяльність



Стратегії популяризації здорового способу життя

Стратегія боротьби

Стратегія нормалізації



Моделі стратегії боротьби

Модель стримування

Модель залякування

Модель ствердження моральних принципів

Модель поширення фактичних знань

Модель навчання позитивній поведінці

Модель формування здорового способу життя

Модель соціального впливу

Моделі стратегії нормалізації

Модель контрольованого
впливу

Модель зменшення шкоди

Модель зміни стратегії
поведінки від отримання
інформації до конкретних дій

Етапи зміни поведінки від інформації до дії

- Усвідомлення проблеми
- Набуття знань
- Вироблення ставлення
- Розвиток самодієвості
- Набуття вмінь
- Формування поведінки

Основні ідеї популяризації здорового способу життя

Ідея пріоритету цінності
здоров'я

Ідея здоров'я як стану повного
благополуччя

Ідея цілісного розуміння
здоров'я

Ідея відповідальності за своє
здоров'я

Методи популяризації здорового способу життя

Лекція

Відеоматеріали

Бесіда

Диспут, дискусія

Гра, рольова гра

Тренінг

ЗМІ

Соціальна реклама

Науково-популярні матеріали

Твори мистецтва



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!