

## СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Здоровье – не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия.

Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Для повышения информационной грамотности обучающихся по вопросу здорового образа жизни на кафедре патологической анатомии и судебной медицины в сентябре 2025 года был проведен ряд одноименных бесед, в рамках которых студенты определили основные направления работы по сохранению здоровья населения:



- воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих;
- формирование мотивации для здорового образа жизни и предупреждения развития отклонения и ухудшений в состоянии здоровья, дезадаптации в обществе;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

