**11-17 декабря. Неделя ответственного отношения к здоровью.**

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.

**Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:**

1. Соблюдение здорового образа жизни;
2. Мониторинг собственного здоровья;
3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [Всемирный день здоровья](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/7-aprelya-vsemirnyy-den-zdorovya/)

**Статьи на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»:**

* [Почему важно вести здоровый образ жизни](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/zoj/pochemu-vazhno-vesti-zdorovyy-obraz-zhizni/)
* [Почему важно приучить подростка следить за своим телом](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/psikhologiya/ya-i-moy-rebenok/pochemu-vazhno-priuchat-podrostkov-sledit-za-svoim-telom/)
* [Диспансеризация: что важно знать](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/dispanserizatsiya/dispanserizatsiya-chto-vazhno-znat/)
* [Что такое скрининг заболеваний](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/profilaktika-noinfected/dispanserizatsiya/chto-takoe-skrining-zabolevaniy/)
* [Питание для профилактики деменции](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/spetsialnoe-pitanie/pitanie-dlya-profilaktiki-dementsii/)
* [Пробиотики, пребиотики в нашем питании](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/spetsialnoe-pitanie/probiotiki-prebiotiki-v-nashem-pitanii/)
* [Овощи и фрукты в рационе пожилых людей](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/ovoshchi-i-frukty-v-ratsione-pozhilykh-lyudey/)

**Статьи из других источников:**

* [Ответственное отношение к здоровью](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/otvetstvennoe-otnoshenie-k-zdorovyu/)
* [Про диспансеризацию взрослых](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/pro-dispanserizaciyu-vzroslyx/)
* [Как рассчитать норму воды за день?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-rasschitat-normu-vody-za-den.html)
* [Правила здорового сна](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/pravila-zdorovogo-sna.html)
* [Сон - важный фактор здоровья](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/son-vazhnyj-faktor-zdorovya.html)
* [Достаточная физическая активность](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/dostatochnaya-fizicheskaya-aktivnost.html)
* [Ежедневная физическая активность](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/ezhednevnaya-fizicheskaya-aktivnost.html)
* [Польза утренней гимнастики](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/polza-utrennej-gimnastiki.html)
* [Практические советы для повышения ежедневного уровня физической активности](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/19252.html)
* [Физическая активность: с чего начать?](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/fizicheskaya-aktivnost-s-chego-nachat.html)
* [Как сохранить эмоциональное здоровье](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kak-soxranit-emocionalnoe-zdorove/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы):**](https://cloud.mail.ru/public/urFd/7ox13hg9Y)

* Листовка «Что нам помогает быть здоровыми?»
* Листовка «Принципы здорового питания»
* Листовка «Польза регулярной физической активности»
* Листовка «Движение – это жизнь»
* Буклет «Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация, в том числе углубленная: когда и зачем?»
* Буклет «Контролируйте свою массу тела»
* Буклет «Встань со своего кресла»
* Плакат «А ты прошел диспансеризацию?»
* Плакат «От чего зависит здоровье» (2 варианта)
* Плакат «5 правил здорового сна»
* Плакат «Важно соблюдать питьевой режим»
* Санбюллетень «Соблюдать здорово!»
* Санбюллетень «Ты сильнее, когда знаешь, что ешь»
* Санбюллетень «Физическая активность»

**Методические рекомендации, пособия**[**(скачать материалы):**](https://cloud.mail.ru/public/ixHf/heVnrRkF4)

* «Методическое пособие по проведению профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения, углублённой диспансеризации для граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19), Версия 1 (13.04.22), МЗ РФ, ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, Москва, 2022г.
* Временные методические рекомендации по организации проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (СOVID-19), Версия 1 (06.07.2020), МЗ РФ, 2020г.
* Методические рекомендации «Организация проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», МЗ РФ, ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ, Москва, 2020г.
* Методические рекомендации «Организация процесса диспансеризации на принципах бережливого производства», МЗ РФ, Госкорпорация Росатом, ФГБУ «НМИЦ ПМ» МЗ РФ, Москва, 2017г.

**Презентация** [«Организация и проведение ПМО, ДОГВН, УД»](https://cloud.mail.ru/public/jGav/Pk2XvyUot)

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр](https://vk.com/video-39950093_456239691)
* [Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр: когда и зачем?](https://vk.com/video-39950093_456239685)
* [Диспансеризация: что важно знать](https://vk.com/video-39950093_456239586)
* [Физическая активность в пожилом возрасте](https://vk.com/video-39950093_456239654)
* [Влияние физической активности на здоровье человека](https://vk.com/video-39950093_456239634)
* [Скандинавская ходьба](https://vk.com/video-39950093_456239536)
* [Видеоролики с портала о здоровом образе жизни](https://www.takzdorovo.ru/videos/?rubric=dvizhenie)