ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«БАРАБИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Мартыненко Александра Вадимовна**

**«Гигиеническое воспитание как актуальная задача медицинской сестры»**

***Научный руководитель* Кошедова Евгения Николаевна**

**Барабинск 2021**

**Введение**

Многие люди очень часто не обращают внимания на социальную рекламу и предупреждения о вреде курения, переедания, стресса, злоупотребления алкоголем. Даже осознавая вред своих привычек, человек порой не спешит отказываться от них, и хранит верность своим потому, что не понимает истинные причины, вынуждающие его разрушать собственное здоровье и психику.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент во всем мире одной из актуальнейших проблем становится проблема эффективного противостояния общества вредным привычкам.

Медицинская сестра сама должна быть примером по ведению здорового образа жизни. Грамотно консультировать пациентов и окружение в вопросах сохранения и укрепления здоровья. Знать факторы, которые пагубно влияют на здоровье и приводят к заболеваниям

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из основных задач медицинских работников в деле укрепления здоровья населения. В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности ЗОЖ. Никакие энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может сделать за нас зарядку, отказаться от лишней рюмки спиртного и сигареты, создать для себя правильный режим работы и отдыха, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Наше здоровье и благополучие в наших руках. Поэтому не случайно помощь в развитии личных навыков является одним из главных направлений деятельности по укреплению здоровья. Медицинские работники должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ.

**Актуальность**

Актуальность данной темы в том, что в настоящие время имеется разрыв между гигиеническим знанием и поведением людей. Поэтому необходимо превращать знание в навыки. От того, как медицинские работники организуют санитарно гигиеническое воспитание населения, зависит сохранение и укрепление здоровья населения страны. В задачи санитарного просвещения входят: распространение медицинских и гигиенических знаний; воспитание санитарно-гигиенических навыков с целью сохранения и укрепления здоровья; повышение санитарно-гигиенической культуры.

**Цель**

Изучение основных аспектов деятельности медицинской сестры в санитарно-гигиеническом воспитании и обучении населения.

**Задачи**

1. Изучение информации по выбранной теме.

2. Рассмотреть методы и средства гигиенического воспитания.

3. Обобщить знания о роли медицинского работника в организации гигиенического обучения и воспитания.

4. Провести анкетирование и проанализировать полученные данные.

**Гигиеническое воспитание населения**

**Гигиеническое воспитание (санитарное просвещение)** — совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни, профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья, повышение трудоспособности людей, продление их активной жизни.

**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.

**Элементы здорового образа жизни:**

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.

2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.

3. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.

4. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.

5. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.

6. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Медицинские работники должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ.

В настоящее время работу медицинской сестры можно рассматривать как новый вид профессиональной деятельности медицинского, психолого-педагогического и социально-правового характера, целью которого является сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Медсестра, осуществляя профилактическую работу, должна пропагандировать здоровый образ жизни каждого человека и общества в целом, а также постоянно подчеркивать необходимость сознательного отношения к здоровью как к общенародному достоянию, которое должно стать нормой поведения всех людей. Качество работы среднего медицинского персонала является индикатором состояния всего здравоохранения нашей страны в целом.

Пропаганда ЗОЖ неразрывно связана с общей системой идейно-политического, нравственного воспитания, с формированием у каждого гражданина активной жизненной позиции. Долг средних медицинских работников – учить население не только гигиеническому поведению, направленному на сохранение собственного здоровья, но и взятию на себя ответственности за здоровье других, участию в создании и усовершенствовании укрепляющих здоровье условий жизни и труда, полноценному выполнению людьми их разнообразных социальных функций.

Профилактические мероприятия бывают первичные, вторичные и третичные.

**Первичные** - когда меры профилактики направлены на непосредственную причину заболевания или повреждения у здоровых людей. При проведении первичной профилактики первостепенной значение приобретает концепция образа жизни, которая и определяет пути предупреждения хронических неинфекционных заболеваний (сердечнососудистых, эндокринных, нервно-психических и т.д.), генез которых во многом связан с курением, злоупотреблением алкоголя, гиподинамией, нерациональным питанием психоэмоциональными стрессами.

**Вторичные** профилактические мероприятия проводятся в случаях воздействия на условия и факторы, способствующие развитию уже возникшего у пациента заболевания или повреждения. Вторичная профилактика - это в основном целевое санитарно-гигиеническое воспитание, в том числе индивидуальное или групповое консультирование, обучение пациентов и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний. К вторичной профилактике относятся курсы профилактического лечения и целевого оздоровления (ЛФК, массаж, сан-кур лечение и т.д.). Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры.

**Третичная профилактика** - основана на проведении мероприятий медицинского и немедицинского характера. Осуществление программ третичной профилактики невозможно вне системы здравоохранения: в них участвуют не только врачи, но и многие другие медицинские работники.

**Третичная профилактика включает:**

- обучение пациентов и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с конкретным заболеванием или группой заболеваний;

- проведение диспансеризации больных с хроническими заболеваниями и инвалидов, включая диспансерные медицинские осмотры с целью оценки динамики состояния здоровья и течения заболеваний, осуществление перманентного наблюдения за ними и проведение адекватных лечебных и реабилитационных мероприятий;

- проведение медико-психологической адаптации к изменению ситуации в состоянии здоровья, формирование правильного восприятия и отношения к изменившимся возможностям и потребностям организма.

Никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Для сохранения восстановления утраченного здоровья человек должен совершать действия. Для каждого действия нужен мотив, а совокупность мотивов составляет мотивацию, в формировании которой большая роль отводится медицинским работникам.

«…Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные…» - академик Н.М. Амосов.

**Методы гигиенического воспитания**

**Методы гигиенического воспитания населения** - это способы управления познавательной и практической деятельностью индивида, группы лиц, социальной общности, направленные на формирование гигиенической культуры, позитивных в отношении здоровья стилей жизни и реализуемые в условиях взаимосвязанной деятельности специалиста и лиц, на которых направлен процесс гигиенического воспитания. Эти методы предусматривают формирование различных компонентов гигиенической культуры: знаний, умений, навыков, убеждений, ценностных ориентации, связанных со здоровьем. Совокупность приемов, применяемых при реализации каждого метода, обусловлена его целями и содержанием.

**Информационно-рецептивный метод** - это метод гигиенического воспитания, заключающийся в сообщении специалистом готовой информации гигиенического характера, обучаемым лицам, которые усваивают ее на уровне осознанного восприятия и запоминания.

Целью данного метода является повышение уровня гигиенических знаний населения. Эта цель достигается в результате использования различных средств гигиенического воспитания, позволяющих осуществлять объяснение и иллюстрирование устным и письменным словом, действием, изображением, реальным предметом. Формы реализации данного метода могут иметь индивидуальный, групповой или массовый характер: консультации, инструктаж, лекции и т.д.

**Репродуктивный метод** - это метод гигиенического воспитания, заключающийся в организации специалистом воспроизведения имеющихся знаний со стороны обучаемых лиц как на теоретическом, так и на практическом уровнях.

Целью репродуктивного метода является формирование способности применять имеющиеся гигиенические знания в легко опознаваемых вариативных ситуациях. Это способствует не только лучшему усвоению знаний, но и формированию практических уме­ний, необходимых для их применения. Реализации репродуктивного метода способствует использование в качестве средств реальных предметов и приспособлений, различных приборов, иллюстрирующих процессы и явления, связанные с гигиенической тематикой. Репродуктивный метод предполагает использование таких форм, как репродуктивная беседа, практические занятия, письменные задания и др.

**Метод проблемного изложения информации -** метод гигиенического воспитания, заключающийся в постановке пропагандистом-воспитателем перед обучаемыми лицами научно-познавательных и практических задач, в раскрытии логики поиска их решений.

Применение данного метода способствует не только повышению уровня знаний, развитию практических умений и навыков, но и формированию творческого отношения к здоровью, соответствующих ценностных ориентации и установок.

Формирование нормативно-ценностной системы в отношении здоровья становится возможным благодаря тому, что данный метод позволяет обучаемым наблюдать за проявлением творческой мысли, логикой мышления специалиста, который разъясняет гипотезы, ставит мыслительный эксперимент, делает выводы из различных его вариантов и т.д. При применении метода проблемного изложения живое слово специалиста может быть дополнено другими средствами, например, кинофильмами, звукозаписями, слайдами и т.д. В качестве основных форм выступают индивидуальные и групповые занятия (решение задач, беседы, дискуссии и т.д.).

**Эвристический метод** - это метод гигиенического воспитания, заключающийся в постановке специалистом перед обучаемыми лицами научно-познавательных и практических задач, в раскрытии логики поиска, а также в организации самостоятельного решения этих задач обучаемыми.

Целью эвристического метода, как и метода проблемного изложения, является формирование ценностных ориентации и установок в отношении здоровья, умения творчески решать проблемы, связанные со здоровьем, что достигается не только наблюдением обучаемых за деятельностью специалиста, но и самостоятельным участием в поиске.

Основной формой эвристического метода является эвристическая беседа, в ходе которой специалист направляет поиск, последовательно ставит промежуточные задачи, формулирует противоречия и т.д.

**Средства гигиенического воспитания**

**Средства гигиенического воспитания** - это способы реализации методов гигиенического воспитания, основанные на речи, изображении, действии, а также реальные предметы и приспособления, имеющие отношение к гигиенической тематике.

**Речевые средства**

**Устные речевые средства** - основаны на устной речи и позволяют реализовывать методы гигиенического воспитания вербальным (словесным) путем. К ним относят как «живое слово» специалиста при непосредственном общении его с аудиторией, так и возможные опосредованные способы передачи речевого процесса (речь или звукозапись, транслируемую по радио или по телевидению, передаваемую по телефону, звукозапись на CD).

**Письменные речевые средства** - основаны на письменной речи и позволяют реализовывать методы гигиенического воспитания путем отображения с помощью системы графических знаков, и представляют собой печатные издания, рукописные или машинописные текстовые материалы.

Гигиеническая информация может быть заложена в специальные электронные или автоматические устройства.

**Листовка** - издание в виде листка агитационно-информационного характера, содержащего гигиенические сведения.

В листовке могут быть даны лаконичные советы и рекомендации.

**Буклет** - это иллюстрированное издание в виде определенным образом сложенного листка бумаги, содержащее краткую информацию по отдельным вопросам укрепления и охраны здоровья.

**Памятка** -представляет собой издание в виде книжки небольшого формата, содержащей перечень конкретных советов, правил, сведений гигиенического характера. Памятка предназначается для отдельных целевых групп населения. Особенно широко используется в работе лечебно-профилактических учреждений.

**Книга** - представляет собой научно-популярное издание, в котором комплексно излагаются вопросы охраны и укрепления здоровья. Текст книги должен быть понятным, доступным, иллюстрирован примерами.

**Лозунг -** представляет собой призыв, в краткой форме выражающий требование или рекомендацию гигиенического характера. Лозунги используются при проведении массовых кампаний по охране и укреплению здоровья, в периоды возникновения опасности эпидемических вспышек заболеваний.

**Журнал** - научно-популярное периодическое иллюстрированное издание, которое содержит материал по различным аспектам здоровья и профилактики заболеваний.

**Газета** - периодическое издание, освещающее текущую информацию гигиенического характера, в основном по различным вопросам здоровья и профилактики заболеваний.

Существуют так называемые стенные газеты, которые выпускаются силами работников лечебно-профилактических учреждений.Одной из формстенной газеты является **санитарный бюллетень -** это иллюстрированная санитарно-просветительская газета, посвященная только одной теме. Тематика должна быть актуальной, с учетом задач, стоящих перед современным здравоохранением, а также эпидемиологической обстановки. Название его должно быть интересным, интригующим, желательно при этом не упоминать слово «болезнь» и «профилактика». Необходимо обеспечить выпуск санитарного бюллетеня не реже 1—2 раз в квартал.

Художественно оформленный сан бюллетень всегда привлекает внимание и является одним из самых доходчивых средств пропаганды.

**Рецепт** - представляет собой бланк, содержащий совет индивидуального характера в отношении здоровья. Может быть печатным и рукописным. Совет дается в виде рекомендации, касающейся двигательного режима, характера питания, режима труда, отдыха и т.д. Рецепт как средство гигиенического воспитания особенно распространен в лечебно-профилактических учреждениях (поликлиниках, амбулаториях и т.д.); вручается пациенту во время врачебного приема.

**Автоматический справочный информатор** -специальное устройство, которое дает возможность получить необходимую информацию по вопросам охраны здоровья и профилактики заболеваний, напечатанную на специальных пластинках, путем нажатия кнопки с определенным индексом, зафиксированным на пластинке соответствующей информацией.

Автоматический справочный информатор позволяет быстро получить точные сведения, в которых заинтересовано то или иное лицо. Он является весьма эффективным средством гигиенического воспитания, так как за короткий промежуток времени обслуживает значительное количество людей.

**Электронный информатор «Бегущая строка»** - это специальное устройство, позволяющее получить с помощью точечного светящегося изображения гигиеническую информацию. Информатор «Бегущая строка» дает возможность сообщать в краткой форме одновременно большому количеству людей конкретную гигиеническую информацию, в том числе наиболее актуальные сведения, касающиеся охраны и укрепления здоровья.

Медработники первичного звена (МПЗ) в своей повседневной работе с пациентами все больше времени и усилий перераспределяют в пользу профилактики, проводят профилактические мероприятия в местном сообществе: собственно, в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ), в школах, детских дошкольных учреждениях и пр.; выявляют лиц с факторами риска и желательно, первыми стадиями заболеваний, оказывают адекватную помощь, включая вторичную и третичную профилактику.

Передача медико-гигиенической информации обеспечивается с помощью различных методов, форм и средств. Абсолютно все медицинские работники: фельдшера, медсестры, акушерки участвуют в гигиеническом просвещении населения проводят: беседы, инструктажи, читают лекции, доклады, разрабатывают памятки, листовки. Методы группируются по способам управления познавательной деятельностью, принятой в системе среднего и высшего образования.

Каждый из методов может быть реализован с помощью определенных форм и средств. Различают индивидуальные, групповые и массовые формы гигиенического воспитания.

Формы индивидуального воздействия позволяют максимально учитывать особенности пациента. Они используются, например, в процессе общения медработника с пациентом (беседа, инструктаж, консультация — очная или по телефону, личная корреспонденция).

Формы группового воздействия применяются для дифференцированного гигиенического воспитания различных возрастно-половых и профессиональных групп населения, а также для практического обучения. Различают односторонние, или пассивные (доклад, сообщение, выступление и т. п.), и двусторонние, или активные (дискуссия, викторина), формы передачи информации.

Разнообразны по назначению и массовые формы гигиенического воспитания населения. Одни из них (радио - и телепередачи, публикации в прессе) используются прежде всего с целью формирования общественного мнения и ответственного отношения ведомств и руководителей разного ранга, семьи и индивидуума к здоровью и оздоровительным мероприятиям, широкого информирования общественности о состоянии среды обитания, здоровья народа и его отдельных групп. Другие (лекции, тематические вечера, демонстрации кинофильмов и изобразительных средств, театрализованные представления) предназначены для распространения и углубления общих универсальных знаний, разъяснения неясных или недостаточно глубоко усвоенных вопросов. Различают также эпизодические и цикловые формы гигиенического воспитания.

К цикловым формам относятся лектории, школы здоровья, кружки и др. Лекция является массовым средством гигиенического обучения и воспитания, характеризуется наибольшей емкостью переработанной лектором информации. За небольшой период времени лектор должен изложить новый большой материал. Обычно для чтения лекции предполагается большая аудитория.

Беседа предполагает активное участие слушателей. Задача ведущего беседы заключается в том, чтобы сделать ее интересной путем наводящих вопросов, вовлекать слушателей в общий разговор.

Вечер вопросов и ответов требует предварительной подготовки и хорошей организованности. Население заранее оповещается о проведении такого вечера, заранее собираются вопросы от населения.

**Роль медицинского работника в организации гигиенического обучения**

**и воспитания**

Ведущая роль в системе гигиенического обучения и воспитания отводится медицинским кадрам, которые разрабатывают теорию и практику, обучают специалистов других министерств и ведомств, координируют деятельность по данному разделу профилактической медицины, а также непосредственно проводят гигиеническое обучение и воспитание населения.

Являясь активным помощником врачей, выполняя большую лечебно-профилактическую и санитарно-просветительную работу среди населения, средний медицинский персонал должен иметь достаточно высокий уровень теоретической подготовки по вопросам социальной гигиены и организации здравоохранения, умело применять свои знания и навыки в повседневной практической деятельности.

Медицинская сестра традиционно играет значительную роль в системе общественного здравоохранения. В структуре медицинских кадров лечебно-профилактических учреждений, средний медицинский персонал представляет собой одну из самых многочисленных групп медицинских работников. В настоящее время работу медицинской сестры можно рассматривать как новый вид профессиональной деятельности медицинского, психолого-педагогического и социально-правового характера, целью которого является сохранение, укрепление и восстановление здоровья.

Медицинская сестра является творчески мыслящим, активным членом лечебной бригады, ее задача формировать у пациента чувство ответственности за свое здоровье перед собой и родственниками. Справедливости ради следует отметить, что в последнее время подчеркивается возрастающая роль сестринского персонала в деле просвещения населения, создания и поддержания позитивных изменений в их образе жизни. Каждый гражданин должен быть информированным об основных достижениях отечественного здравоохранения. Таким проводником знаний, необходимых для здоровья нации, является самая многочисленная группа работников здравоохранения средние медицинские работники

**Формирование здорового образа жизни населения** — один из обязательных элементов профессиональной деятельности каждого медицинского работника независимо от занимаемой должности и специальности. Знание теоретических основ гигиенического обучения и воспитания помогает ориентироваться в выборе наиболее рациональных методов работы, способствующих формированию гигиенической культуры населения. Санитарное просвещение - обязательный раздел деятельности каждого лечебно-профилактического учреждения, профессиональная обязанность каждого медицинского работника.

**Медицинский работник должен осуществлять такие функции:**

1. Обеспечить пациентов в рамках системы медико-санитарного просвещения населения и обучения здоровому образу жизни необходимой информацией, исходящей от лучших специалистов и адаптированной к общему образовательному уровню пациентов; в том числе предоставить современную информацию о медикаментозном лечении, номенклатуре лекарственных средств, их побочных эффектах, противопоказаниях к их назначению.

2. Мотивировать пациентов к соблюдению врачебных рекомендаций и самонаблюдению в домашних условиях, способствовать отказу пациента от вредных привычек.

3. Обучить пациента основным принципам первой помощи при возникновении острых ситуаций.

4. Способствовать психологической адаптации пациента к новым условиям жизни с хроническим заболеванием или другой проблемой медицинского характера.

5. Осуществить контроль усвоения необходимой информации пациентом.

6. Повысить степень доверия пациентов к системе здравоохранения.

Поставленные задачи требуют от медицинских работников знания способов управления познавательной и практической деятельностью детей и подростков, направленных на коррекцию поведения; осознанного осуществления выбора методов, форм и средств гигиенического воспитания в соответствии с состоянием здоровья, потребностями, уровнем знаний и умений обучаемого; умения использовать их для реализации целей гигиенического обучения и воспитания.

Так как целью данного исследования было изучение основных аспектов деятельности медицинской сестры в санитарно-гигиеническом воспитании и обучении населения мною было проведено анкетирование пациентов дневного стационара «Барабинской центральной районной больницы». В анкетировании принимали участие, как мужчины, так и женщины в возрасте от 20до 50 лет.

Согласно проведенному опросу я получила следующие результаты. «На вопрос «Что такое здоровый образ жизни?» 17 человек из 20 ответили, что это образ жизни, направленный на сохранение здоровья и это составляет 85%, 2 человека ответили, что это соблюдение режима дня и правильного питания и 1 человек сказал, что это занятие спортом и закаливание.

На вопрос «Является ли ваш образ жизни здоровым?» 15 человек ответили, что ведут здоровый образ жизни и это составляет 75%, остальные 5 и это 25%человек ведут частично здоровый образ жизни.

На вопрос «Насколько важен здоровый образ жизни?» мнения практически разделились пополам: 11 человек или 55% ответили, что на 80-100%, а 9 человек или 45% ответили, что на 50-70%.

Обстоятельства, которые побудили изменить свой образ жизни 19 человек из 20 ответили, что это болезнь, а это составляет 95%, 1 человек ответил, что это пример родителей.

К положительным моментам, выявленным в ходе анализа анкетирования, можно отнести информацию, свидетельствующую о том, что большинство осознают опасность вредных привычек, поэтому на вопрос о том «Употребляете ли вы алкоголь, табак, наркотики?» 95% (19 человек) ответили, что нет, а 1 человек (5%) ответил, что пробовал.

Одним из приемлемых методов заботы о здоровье являются занятия спортом. Многие недооценивают важность физической культуры. Только 5% респондентов осознают, что физическая активность влияет на состояние здоровья, и готовы уделять внимание этому аспекту здоровья, а 95% или 19 человек не занимаются физической культурой.

Помимо анкетирования мною был разработан буклет на тему «Правила гигиены рук», который был представлен пациентам дневного стационара.

**Заключение**

Понимание ситуации с ухудшением здоровья приводит к пониманию необходимости профилактических мероприятий. Формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов.

На основе медицинской литературы определены основные аспекты деятельности медицинской сестры в санитарно-гигиеническом воспитании и обучении населения:

1. Роль медицинской сестры в санитарно-гигиеническом воспитании и обучении населения действительно важна, так как правильная работа в данном направлении позволит повысить мотивацию пациентов к здоровому образу жизни

2. Основными аспектами деятельности медицинской сестры по вопросам санитарно-гигиенического воспитания и обучения населения являются:

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Популяризация общих медицинских знаний в целях раннего обращения и диагностики заболеваний.
* Коррекция индивидуального и общественного поведения в отношении здоровья.

**Список использованных источников:**

1. Научная электронная библиотека / Медико-Гигиеническое обучение и воспитание населения/ [Электронный ресурс] //Режим доступа: <https://monographies.ru/en/book/section?id=9645>

2. Образовательная социальная сеть/ Гигиеническое воспитание населения/ [Электронный ресурс] //Режим доступа: <https://nsportal.ru/vuz/meditsinskie-nauki/library/2020/03/25/gigienicheskoe-vospitanie-naseleniya>

3. Файловый архив студентов/ «Санитарно-гигиеническое воспитание населения и особенности его организации»/ [Электронный ресурс] //Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5764674/page:2/>

**Приложение 1**

**Анкета**

**«Гигиеническое просвещение населения»**

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

A) Это образ жизни, направленный на сохранение здоровья

В) Это соблюдение режима дня и правильного питания

С) Это занятие спортом и закаливание

**2. Является ли ваш образ жизни здоровым?**

A) Да

В) Нет

С) Частично

**3. Насколько важен здоровый образ жизни**?

A) на 80-100%

В) на 50-70%

С) на 10-40%

**4. Какие обстоятельства побудили бы вас изменить образ жизни?**

A) Пример родителей

В) Болезни

С) Пример кумиров

**5. Употребляете ли вы алкоголь, табак, наркотики?**

A) Да

В) Нет

С) Пробовал

D) Уже отказался

**6. Занимаетесь ли вы физической культурой?**

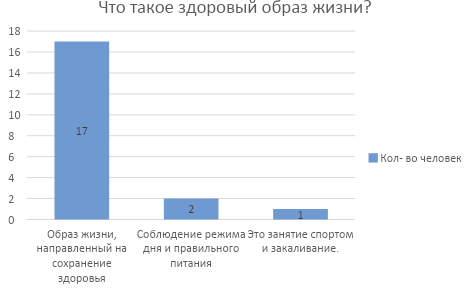
A) Да

В) Нет

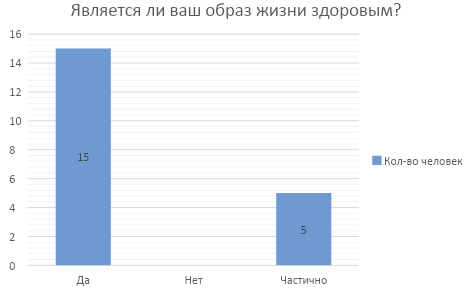
С) Иногда

**Приложение 2**

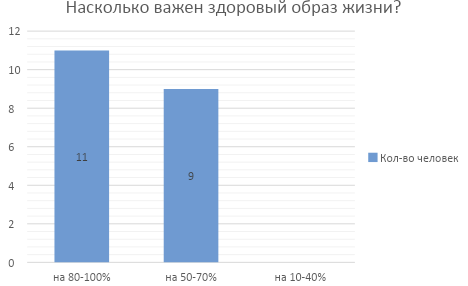
Вопрос 1.



Вопрос 2.



Вопрос 3.



Вопрос 4.



Вопрос 5.

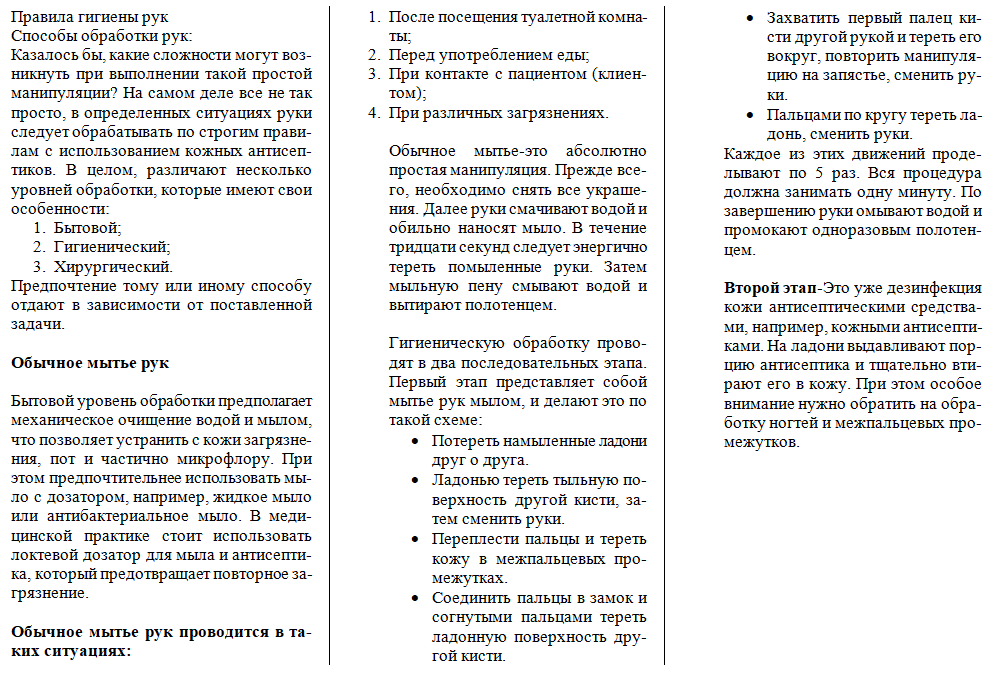


Вопрос 6.



**Приложение 3**

****

****