

РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА  
МОСКОВСКИЙ ФИЛИАЛ

Презентация на тему:

# **«Современные подходы к продвижению здорового образа жизни среди молодежи»**

Презентацию подготовила:  
Студентка 4 курса (140103МГ)  
Антонова Дарья Назаровна

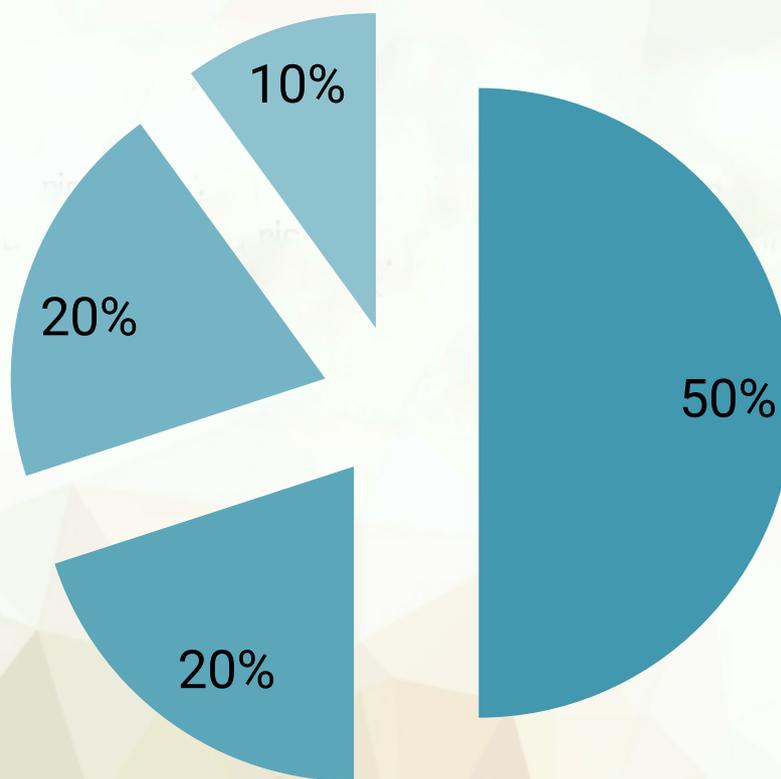
Научный руководитель:  
Кандидат тех. наук., доцент Субботина Елена Викторовна

Москва, 2018



# Факторы, влияющие на здоровье (согласно статистическим данным ВОЗ) в %

- Образ жизни
- Качество окружающей среды
- Биологические (наследственные) факторы
- Здоровье



На законодательном уровне разработаны Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения» (2018-2025 г.) и «Здоровая нация» (с 2009 года).

Цели Госпрограммы «Развитие здравоохранения»:

Увеличение к 2025 году ожидаемой продолжительности жизни при рождении 76,0 лет;

Снижение к 2025 году смертности населения в трудоспособном возрасте до 380 на 100 тыс. населения;

Снижение к 2025 году смертности от болезней системы кровообращения до 500 на 100 тыс. населения;

Снижение к 2025 году смертности от новообразований (в том числе злокачественных) до 185 на 100 тыс. населения;



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Программа «Здоровая Россия» состоит из следующих направлений:

- организация сети Центров здоровья на всей территории России;
- подготовка медицинских кадров, участвующих в реализации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации;
- информационно-коммуникационные программы, направленные на формирование ответственности людей за своё здоровье и отказ от вредных привычек;
- создание масштабных комплексных программ, реализуемых совместно со здравоохранением специалистами различных отраслей и ведомств, государственных, бизнес-сообществ и других.





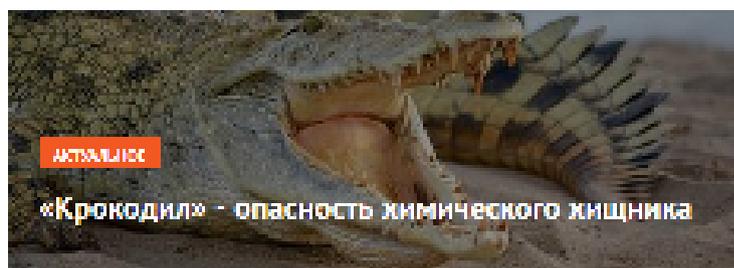
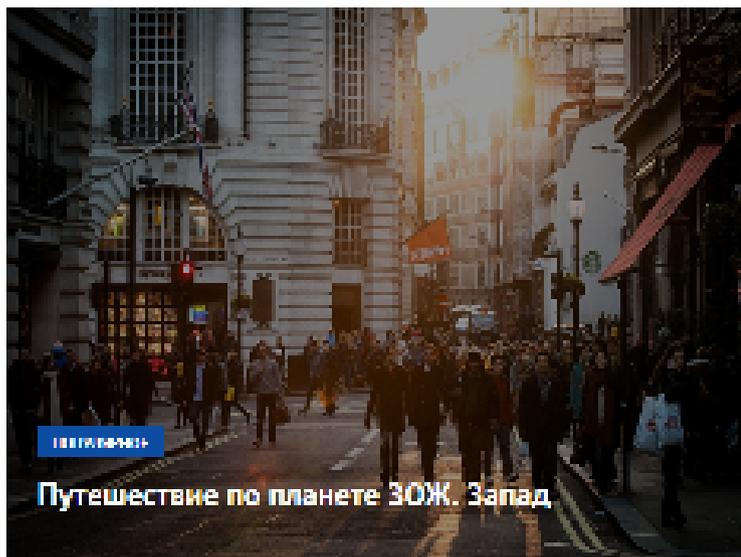
# ПОРТАЛ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации

Поиск

Вход / Регистрация

- ПРИБЫЧКИ
- ПИТАНИЕ
- ДВИЖЕНИЕ
- ДЕТИ
- ПРОФИЛАКТИКА
- ДЛЯ СПРАВКИ
- СЕРВИСЫ
- ОБРАЗОВАНИЕ



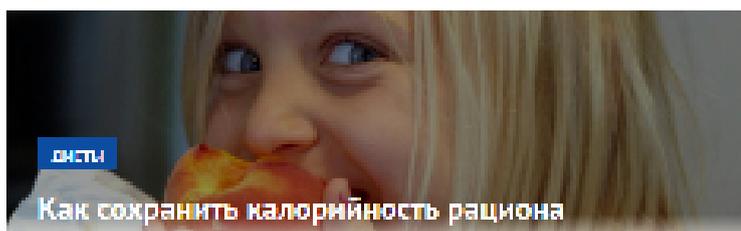
**АВТОРСКАЯ КОЛОНКА**

**Интервью с Денисом, участником «Клуба 31 мая»**

Я решил пройти интервью у Дениса, который зарегистрировался в Клубе в 2013 году и успешно бросил курить.

**Российские ученые разработали прибор, читающий мысли парализованных людей**

31 декабря 2017 года, 11:00

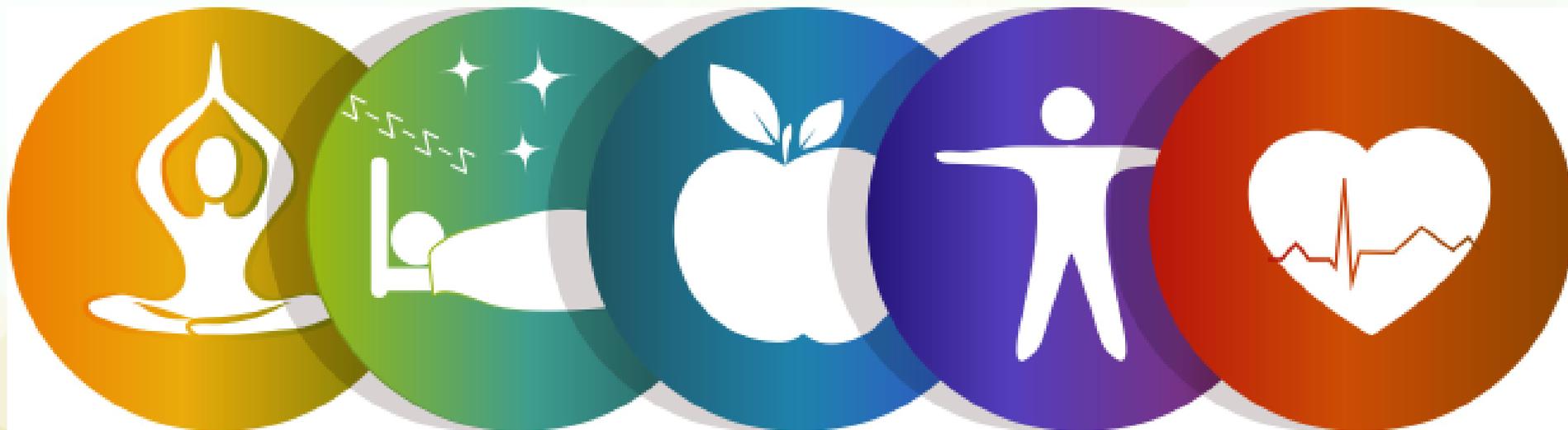


Социальные сети обладают ресурсами для воздействия сразу на три структурных компонента установки на здоровый образ жизни:

1. Когнитивный может формироваться с помощью информации, предоставляемой сетью, видеоматериалам, дискуссиям.

2. Аффективный компонент предполагает в первую очередь мотивацию на ведение ЗОЖ. Многие страницы в социальных сетях используют мотивирующие цитаты, фото и видеоизображениями, истории, основанные на жизненном опыте участников.

3. Поведенческий компонент реализуется с помощью конкретных действий, тренировок, развития навыков ЗОЖ вне интернет-пространства, однако он также может быть стимулирован через социальную сеть, благодаря различным конкурсам, флешмобам, предполагающим контроль через фото или видеоотчёт со стороны участников.



Весь контент (информация, представленная на сайте) можно разделить на следующие блоки:

- **Обучающий контент:**
- **Мотивирующий контент:**
- **Юмористический контент**



# Обучающий контент (статьи; картинки и инфографики; обучающие видеоролики; упражнения и тренировки; рецепты)



 Pureprotein - Спорт | Питание | Бодибилдинг  
13 апр 2017

Сколько раз в день и как часто нужно кушать.

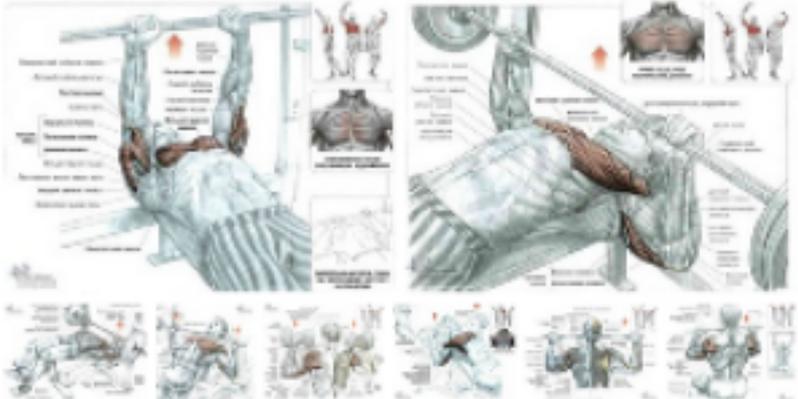
Многие полные люди едят 2 раза в день, и не могут понять, почему вес не уходит. А кто-то при таком режиме даже набирает вес, особенно если вторая трапеза приходится на вечер (так устала за день, ничего не ела...)  
Секрет в том, что привычка есть редко но «до отвала» заставляет набирать гораздо больше калорий,  
Показать полностью...



 Спорт o Real-Pump2.org  
2 дек 2017

Жимы  
не потеряйте!

1 Жим штанги лежа  
Спина, плечи, грудь и трицепсы  
Средняя, низкая и высокая точка груди / Лучшая биомеханика удерживания для наращивания массы и силы груди  
Показать полностью...



## Мотивирующий контент

Мотивирующие фотографии;

Мотивирующие цитаты;

Мотивирующие видеоролики;

Рубрика «До/после»;

Фотографии полезной пищи;

Музыкальные подборки для занятий спортом.



**МОДА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ - ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШАЯ ИЗ  
ВСЕХ МОДНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ,  
КОГДА-ЛИБО СУЩЕСТВОВАВШИХ  
НА ЗЕМЛЕ**

- ▶ Zeds Dead - Rude Boy (Original Mix) 03:24
- ▶ MusicFans - Lil Jon Ft. Yandel, Becky G - Take It Off (Video Preview) 0:44
- ▶ Knife Party feat. Tom Morello - Bottle Sirens (March of Death / NO CO... 03:44
- ▶ Michael Brun - Jupiter (feat. Roy English & Uni) 03:39
- ▶ Unlike Pluto feat. Michelle L... - Found You (Original Mix) 03:27
- ▶ Borgeous & Rvssian & M.R.L. - Ride It (Original Mix) 03:46
- ▶ Dillon Francis - Candy (Feat Snappy J!) (AMF Bootleg) 2:40
- ▶ Krewella X Diskord - Beggars (Hypho X Tzboo Remix) 03:40
- ▶ Flux Pavilion & NIGHTMRE - Feel Your Love (Original Mix) (feat. Jamie L... 03:45

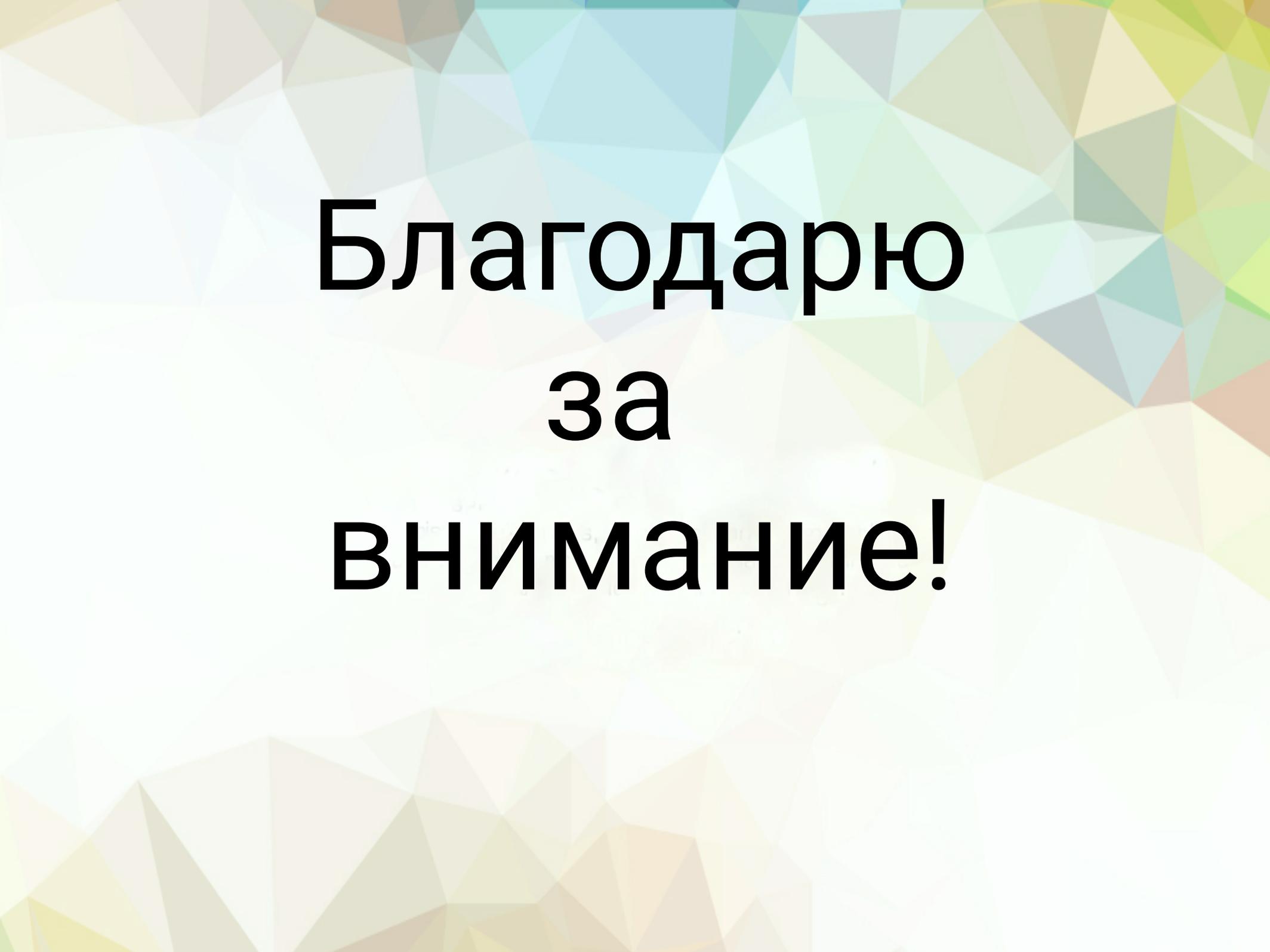
# Юмористический контент

Я ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
ПОТОМУ ЧТО ДЛЯ НЕЗДОРОВОГО  
У МЕНЯ НЕ ХВАТАЕТ ДЕНЕГ.

У МЕНЯ ЕСТЬ ПРЕСС,  
НО ОН РАБОТАЕТ  
ПОД ПРИКРЫТИЕМ!

**Дамы и Господа!**  
После окончания масленицы,  
спортзал ждет Вас на  
блины. В наличии блины  
по 5, 10 и 15 кг ;)

  
Я ТАК ДУМАЮ, ЧТО ЕДИНСТВЕННЫЙ  
ШАНС ПОХУДЕТЬ С ПОМОЩЬЮ  
ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ - ЛЕЗТЬ В ГОРЫ  
И СОБИРАТЬ ЕГО



**Благодарю  
за  
внимание!**