

Трыкаш Е.Р.¹, Тюрин Д.С.¹, Хромых В.К.¹

¹Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ») Белгород, e-mail: elte0702@yandex.ru

Основной компонент здоровья человека – это его образ жизни. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) является одним из основных пунктов правительственных программ. ЗОЖ - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья. К наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относятся:

1. Психоэмоциональные перегрузки.
2. Недостаточную физическую активность.
3. Нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела.
4. Вредные привычки - курение.
5. Социально-значимые заболевания - алкоголизм, наркомания.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства - обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого.

В данной статье рассматриваются основные меры, которые государство предпринимает для формирования ЗОЖ населения по всей России и конкретно в Белгородской области, приводится их нормативно-правовая база. Особое внимание уделено борьбе с курением и наркоманией, затронуты и аспекты здорового питания. Также в статье подробно анализируется деятельность Областного центра медицинской профилактики Белгородской области. Кроме того, в статье выделяются и описываются характерные особенности конкретных проектов: региональный проект Белгородской области «Спорт – норма жизни», федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», Всероссийский форум «Поколение ЗОЖ»

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье, здравоохранение, образ жизни, вредные привычки, охрана здоровья

CURRENT TRENDS IN THE FORMATION OF COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE IN THE RUSSIAN FEDERATION

Trykasch E.R.¹, Tyurin D.S.¹, Chromych V.K.¹

¹Belgorod State National Research University (NRU "BelsU") Belgorod, e-mail: elte0702@yandex.ru

The main component of a person's health is his lifestyle. The formation of a healthy lifestyle (HLS) is one of the main points of government programs. A healthy lifestyle is a person's behavior and thinking, which provide the protection and promotion of health. Here are the most common factors that negatively affect the health of a modern person with the wrong organization of life:

1. Psycho-emotional overload.
2. Lack of physical activity.
3. Inappropriate diet and associated body weight.
4. Bad habits - smoking.
5. Socially-dependent diseases - alcoholism, drug addiction.

World Health Organization states that there is no "optimal lifestyle" that should be prescribed for everyone. The tasks of the government are to provide citizens with a free informed choice of a healthy lifestyle, to make a healthy lifestyle available to everyone.

This article examines the main measures that the government provides for the formation of a healthy lifestyle for the population throughout the entire Russia and specifically in the Belgorod region, their regulatory framework. Particular attention is paid to the measures against smoking and drug addiction, and aspects of healthy eating are also discussed. Also, the article analyzes the activities of the Regional Center for Medical Prevention of the Belgorod Region in detail. In addition, the article highlights and describes the outstanding characteristics of the following projects: the regional project of the Belgorod region "Sport - the rules of life", the federal project "Amplification of the public health", the All-Russian forum "Generation HLS".

Keywords: HLS, health, health care, lifestyle, bad habits, health protection

Актуальность: здоровый образ жизни необходим для полноценного развития индивида, реализации его потребностей и продуктивной деятельности на пользу общества. Для более полного понимания базовых компонентов здорового образа жизни, возможностей для его соблюдения, полезно знать какие меры и шаги предпринимаются на общероссийском уровне - правительством Российской Федерации - и на региональном уровне (на примере города Белгорода Белгородской области).

Цель: по нормативно-правовым актам и документальным данным ознакомиться с деятельностью правительства РФ и муниципалитета города Белгорода в сфере формирования приверженности к ЗОЖ у населения.

Здоровье человека в понимании Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ - задача не только медицинская, а ещё и воспитательная.

Образ жизни реализуется в четырех сферах:

1. Трудовой.
2. Общественной.
3. Семейно-бытовой.
4. Досуговой.

Все составляющие образа жизни интегрированы между собой следующими элементами:

1. Межличностные связи.
2. Нравственные отношения в обществе, выступающие как регулятор поведения человека.

Всемирная организация здравоохранения к наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека при неправильной организации жизни, относит:

1. Психоэмоциональные перегрузки.
2. Недостаточную физическую активность.
3. Нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела.
4. Вредные привычки - курение.
5. Социально-значимые заболевания - алкоголизм, наркомания.

Какова же роль самого человека? Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Задачи государства - обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни, сделать здоровый образ жизни доступным для каждого. Если эти задачи выполнены, на гражданина накладываются определенные обязательства для предупреждения расходов здравоохранения.[15]

2. Компоненты ЗОЖ

Согласно Указу Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» устанавливаются следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году: в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей»:

1. обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации;
2. повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет;

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов.[5]

Так же согласно Указу Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» правительству Российской Федерации при разработке национальной программы в сфере демографического развития исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить достижение следующих целей и целевых показателей:

- увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет;
- увеличение суммарного коэффициента рождаемости до 1,7;
- увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55 процентов доли граждан, систематически занимающихся физической культурой;
- формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва.

Правительству Российской Федерации при разработке национального проекта в сфере здравоохранения исходить из того, что в 2024 году необходимо обеспечить достижение следующих целей и целевых показателей: снижение показателей смертности населения трудоспособного возраста (до 350 случаев на 100 тыс. населения), смертности от болезней системы кровообращения (до 450 случаев на 100 тыс. населения), смертности от новообразований, в том числе от злокачественных (до 185 случаев на 100 тыс. населения), младенческой смертности (до 4,5 случая на 1 тыс. родившихся детей) и т.д. [4]

Таким образом, следование ЗОЖ является одним из основных пунктов правительственных программ.

В соответствии с приказом Минздрава РФ от 29.03.2019 г. №181, показатель «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)» - это интегральный показатель приверженности населения здоровому образу жизни, представляющий собой сочетание поведенческих факторов риска, является условной характеристикой ЗОЖ и включает в себя следующие индикаторы/компоненты:

- Отсутствие курения;
- Потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
- Адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю);
- Нормальное (не выше 5,0 г NaCl в сутки) потребление соли;
- Употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г – для женщин.

Там же прописаны две составляющие, характеризующие степень приверженности ЗОЖу:

- Удовлетворительная (отсутствие курения, при этом может отсутствовать любой другой компонент ЗОЖ).
- Высокая (отсутствие курения, при наличии компонентов ЗОЖ).[1]

3. Статистика

Росстат подсчитал долю граждан, которые вели в течение 2019 года здоровый образ жизни (ЗОЖ), — их совокупная доля по всей России составила 12%.

Наиболее высокая доля людей, ведущих здоровый образ жизни, в 2019 году зафиксирована в Ингушетии — 48,8%. На втором месте Крым с 29,2%, на третьем — Адыгея с 28,8%.

Белгородская область находится на 53 месте, процент людей, ведущих ЗОЖ составляет 10,2%.

Аутсайдером по количеству населения, которое придерживается ЗОЖ, стал Чукотский автономный округ — там таких всего 0,4%. В пятерку с наименьшими показателями также

входят Тува с 1,1%, Ненецкий автономный округ с 2,1%, Хабаровский край с 2,2% и Забайкальский край с 3,3%.

По данным индекса «Здоровье» Организации экономического сотрудничества и развития за 2020 год, Россия находится на 39-м месте из 40 (на последнем месте ЮАР). Средняя продолжительность жизни в Российской Федерации составляет 73 года, что на семь лет меньше, чем в среднем по организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) (80 лет). По показателю самооценки состояния здоровья, где учитывалось процентное соотношение людей, сообщающих, что их здоровье «хорошее» или «отменное», Россия находится на 38-м месте из 40 с показателем 43% (39 место Япония (35,5%) и 40 место Корея (32,5%)).

По данным ЕМИСС ожидаемая продолжительность жизни Россиян на 2020 г. составляет:

Мужчины – 68,87 лет

Женщины – 78,66 лет.

Если же брать низкий вариант прогноза (т.е. наихудший вариант), цифры будут следующими:

Мужчины – 68,37 лет.

Женщины – 78,23 лет.

По данным Белгородстата, ожидаемая продолжительность жизни при рождении у женщин на 9,5 лет выше, чем у мужчин. В среднем в Белгородской области женщины живут 78,3 лет. При этом разница между продолжительностью жизни в городе и в селе составляет более года – 78,8 лет в городе и 77,2 лет в селе.[2]

Коэффициенты рождаемости и смертности в РФ таковы (на 1000 населения):

Родившихся за 2018 год – 10,9, за 2019 год – 10,1.

Умерших за 2018 год – 12,5, за 2019 год – 12,3.

Белгородская область: родившихся за 2018 год – 9,3, за 2019 год – 8,5.

Умерших – за 2018 год – 13,5, за 2019 год – 13,4. [3]

Основными причинами смертности в РФ на 2019 год являются:

1. Болезни системы кровообращения (по сравнению с 2018 годом число уменьшилось с 850 тыс. до 841 тыс).
2. Новообразования (по сравнению с 2018 годом число увеличилось с 293 тыс до 295 тыс человек).
3. Некоторые инфекционные и паразитарные заболевания (по сравнению с 2018 годом число уменьшилось с 32 тыс человек до 31 тыс человек).
4. Болезни нервной системы (2018 год – 112 тыс человек, 2019 год – 100 тыс человек).
5. Болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ (2018 год – 42 531 человек, 2019 год – 42 762 человек.)
6. В том числе, число людей, умерших от случайных отравлений алкоголем снизилось (2018 год – 6 375, 2019 год – 6451), в результате воздействия алкоголем с неопределенными намерениями - 2018 год – 1944 человек, 2019 год – 1852 человек.[3]

Согласно данным Областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения особого типа «Областной центр медицинской профилактики» в 2019 году (за февраль) выявлены следующие факторы риска у белгородцев:

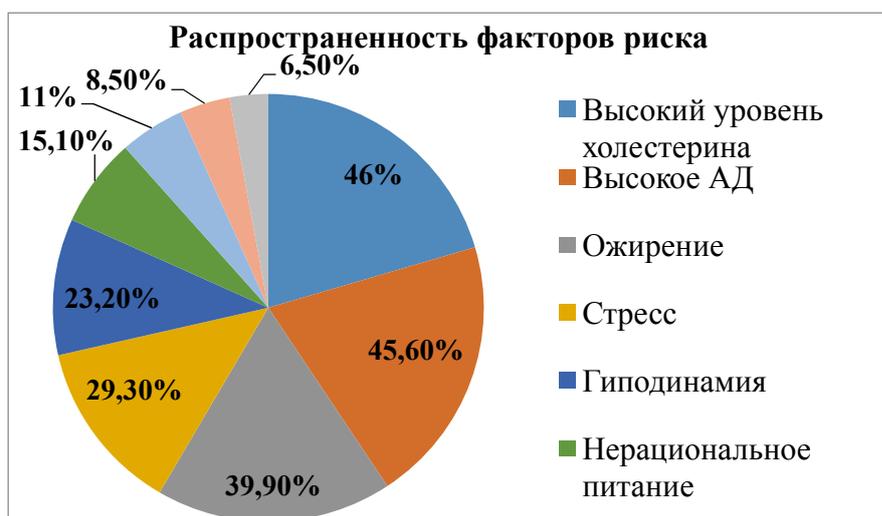


Рис.1. Факторы риска у белгородцев

В целом, проанализировав данные за следующие месяцы 2019 года - июнь, май, апрель, март, февраль, январь – отмечается тенденция к высокому АД (во всех блоках данных), ожирению (во всех блоках данных), стрессу (в большинстве блоков данных, исключения февраль и январь). В июне гиподинамия стала на 3 место по количеству выявленных факторов риска среди прочих и составила 34,6%. В январе повышенный показатель холестерина регистрировался у 62,6% прошедших обследование.

Так же имеются различия по факторам риска у мужчин и женщин.

У мужчин в основном это курение (разброс по месяцам от 44% до 77%), алкоголизм (от 33% до 72%), нерациональное питание (от 27% до 33%) и избыточный вес (март, 29%). Но в целом, у мужчин большинство факторов риска ниже 20%.

К сожалению, среди женского населения Белгородской области много негативных моментов.

У женщин наблюдаются высокие уровни глюкозы крови (от 93% до 100%), холестерина (от 85% до 98%), стресс (от 76% до 80%), гиподинамия (от 76% до 88%), гипотрофия (80% - 100%), ожирение (79%-83%). В целом, все показатели выявления факторов риска у женщин на высоком уровне.[16]

4. Нормативно-правовая база

Для формирования мотивации соблюдения ЗОЖ утверждены следующие нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
3. Федеральный закон "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" от 23.02.2013 N 15-ФЗ
4. Приказ Министерства здравоохранения от 16 марта 2010 г. N 152н «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан российской федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»
5. Приказ Минздрава РФ от 31 декабря 2003 г. N 650 "Об утверждении инструкций по заполнению отчетной и учетной документации центра, отделения (кабинета) медицинской профилактики"
6. Приказ Минздрава РФ от 23 сентября 2003 г. N 455 "О совершенствовании деятельности органов и учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Российской Федерации"
7. Приказ от 21 марта 2003 года N 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»
8. Письмо Министерства здравоохранения РФ от 17 сентября 1998 г. N 1100/2210-98-119 "О

взаимодействии учреждений здравоохранения в области гигиенического обучения и воспитания населения"

9. Приказ Минздрава РФ от 13 июля 1998 г. N 213 "О создании Координационного Центра Минздрава России по преодолению курения"
10. Приказ от 22 июня 1998 года N 199 «О мерах по профилактике курения в лечебно-профилактических учреждениях и Минздраве России»
11. Приказ от 26 ноября 1997 года N 344 «О создании Координационного центра и региональных кабинетов профилактики неинфекционных заболеваний и факторов риска»
12. Приказ от 5 августа 1997 года N 232 «О создании Центра и региональных групп мониторинга вредных привычек среди детей и подростков»
13. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"
14. И проч.

По Белгородской области:

1. Приказ департамента здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области (ДЗиСЗН) от 18 августа 2020 года № 1038 "О внесении изменений в Приказ ДЗиСЗН от 4 декабря 2019 года № 1359 "О проведении профилактических осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения Белгородской области"

Реализовываются следующие проекты:

1. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»
2. Приоритетный проект "Формирование здорового образа жизни".
3. Федеральный проект «Здоровое питание»

По Белгородской области:

1. Паспорт регионального проекта Белгородской области "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни"
2. Паспорт регионального проекта "Спорт - норма жизни"
3. Постановление от 2 декабря 2019 года N 534-пп Об утверждении программы Белгородской области "Укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни"

Базовым законом, регулирующим правовое обеспечение здорового образа жизни, является федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

В данном законе (ст.2) даются понятия охраны здоровья, медицинской услуги, медицинского вмешательства и профилактики. Проводится анализ принципов охраны здоровья (ст. 4), один из которых говорит о приоритете профилактики в сфере охраны здоровья.

Согласно ст. 12 профилактика осуществляется путем разработки и реализации программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ; осуществления санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий; осуществления мероприятий по предупреждению и раннему выявлению заболеваний, в том числе предупреждению социально значимых заболеваний и борьбе с ними; проведения профилактических и иных медицинских осмотров, диспансеризации, диспансерного наблюдения в соответствии с законодательством Российской Федерации; осуществления мероприятий по сохранению жизни и здоровья граждан в процессе их обучения и трудовой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.[6]

Федеральные органы власти осуществляют выработку единой государственной политики в сфере здравоохранения. К полномочиям федерального органа исполнительной власти относятся проведение единой государственной политики в сфере здравоохранения,

разработка и реализация программ формирования здорового образа жизни и других программ в сфере охраны здоровья, реализация мер по развитию здравоохранения, профилактике заболеваний, санитарно-эпидемиологическому благополучию населения, оказанию медицинской помощи, организации медицинской деятельности, санитарно-гигиеническому просвещению и т.д.(ст.14)

ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» наделяет большими полномочия органам государственной власти субъектов РФ для обеспечения здорового образа жизни (ст.17).

К ним относятся:

- 1) информирование населения муниципального образования, в том числе через средства массовой информации, о возможности распространения социально значимых заболеваний и заболеваний, представляющих опасность для окружающих, на территории муниципального образования, осуществляемое на основе ежегодных статистических данных, а также информирование об угрозе возникновения и о возникновении эпидемий в соответствии с законом субъекта Российской Федерации;
- 2) участие в санитарно-гигиеническом просвещении населения <...>;
- 3) реализация на территории муниципального образования мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни в соответствии с законом субъекта Российской Федерации.

Профилактика неинфекционных заболеваний осуществляется на популяционном, групповом и индивидуальном уровнях органами государственной власти, органами местного самоуправления, работодателями, медицинскими организациями, образовательными организациями и физкультурно-спортивными организациями, общественными объединениями путем разработки и реализации системы правовых, экономических и социальных мер, направленных на предупреждение возникновения, распространения и раннее выявление таких заболеваний, а также на снижение риска их развития, предупреждение и устранение отрицательного воздействия на здоровье факторов внутренней и внешней среды, формирование здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни у граждан начиная с детского возраста обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой.

Порядок организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях устанавливается уполномоченным федеральным органом исполнительной власти. (ст.30).

С целью восстановления и поддержания здоровья граждане РФ могут воспользоваться медицинской реабилитацией и санаторно-курортным лечением (ст.40).

5. Борьба с курением

Основным государственным инструментом борьбы с курением являются законы, ограничивающие производство, реализацию и потребление табачных изделий. В РФ это закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Основными принципами охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции являются:

- 1) соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;

- 2) предупреждение заболеваемости, инвалидности, преждевременной смертности населения, связанных с воздействием окружающего табачного дыма, потреблением табака или потреблением никотинсодержащей продукции;
- 3) ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;
- 4) системный подход при реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, непрерывность и последовательность их реализации;
- 4.1) всестороннее объективное изучение последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, в том числе последствий для жизни и здоровья человека, среды его обитания, а также связанных с этим медицинских, демографических и социально-экономических последствий;
- 5) приоритет охраны здоровья граждан перед интересами табачных организаций;
- 6) обеспечение международного сотрудничества Российской Федерации в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;
- 7) взаимодействие органов государственной власти, органов местного самоуправления, граждан, в том числе индивидуальных предпринимателей, и юридических лиц, не связанных с табачными организациями;
- 8) открытость и независимость оценки эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма, воздействия веществ, выделяемых при потреблении никотинсодержащей продукции, сокращение потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции;
- 9) информирование населения о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, вредном воздействии окружающего табачного дыма и вредном воздействии веществ, выделяемых при потреблении никотинсодержащей продукции;
- 10) возмещение вреда, причиненного жизни или здоровью, имуществу гражданина, в том числе имуществу индивидуального предпринимателя, или юридического лица вследствие нарушения законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции.(ст. 4).[7]

В приказе Министерства здравоохранения от 16 марта 2010 г. N 152н «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» утверждается:

1. Перечень специальностей, по которым осуществляется подготовка медицинских кадров для учреждений здравоохранения субъектов Российской Федерации и учреждений здравоохранения муниципальных образований<...>.
2. Перечень оборудования, закупаемого для учреждений здравоохранения субъектов Российской Федерации и учреждений здравоохранения муниципальных образований<...>
3. Форма соглашения между Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации и высшим органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации о софинансировании расходных обязательств субъектов Российской Федерации, связанных с реализацией в 2010 году мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака

С вступлением в силу Федерального закона от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления

табака» установлены новые требования, запрещающие рекламу и спонсорство табачной продукции в соответствии с требованиями РКБТ и нормами развитых стран.

6. Борьба с наркоманией

Нормативно-правовая база по противодействию обороту наркотических средств и психотропных веществ, включает в себя Конституцию РФ, 19 Федеральных законов, положения в Уголовном кодексе, уголовно-процессуальном кодексе, трудовом кодексе, кодексе внутреннего водного транспорта РФ, воздушном кодексе, 4 Указа Президента РФ, 11 Постановлений Правительства РФ, 4 Приказа Минздрава РФ.

Согласно статье 53.1. «Организация профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании» Федерального Закона от 08.01.1998 №3-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «О наркотических средствах и психотропных веществах» профилактику незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании осуществляют: федеральные органы исполнительной власти и органы государственной власти субъектов Российской Федерации.

Органы местного самоуправления, организации независимо от организационно-правовых форм и форм собственности, граждане имеют право участвовать в мероприятиях по профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании, которые проводятся в установленном порядке федеральными органами исполнительной власти, органами государственной власти субъектов Российской Федерации, а также самостоятельно разрабатывать и реализовывать комплексы таких мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

К полномочиям федеральных органов исполнительной власти в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании относятся:

1. разработка и реализация государственной политики в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
2. научно-методическое обеспечение в области профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
3. ведение пропаганды здорового образа жизни и нетерпимого отношения к незаконному потреблению наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
4. выявление причин и условий незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и принятие мер по устранению таких причин и условий;
5. установление единой государственной статистической отчетности в области функционирования системы профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
6. разработка и реализация долгосрочных (федеральных) целевых программ и ведомственных программ, направленных на осуществление мероприятий в сфере профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании;
7. осуществление иных установленных законодательством Российской Федерации полномочий. (ст. 53.2)

7. Физическая культура

Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Базовым законом, регулирующим осуществление мероприятий, связанных с развитием физкультуры в России, является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В статье 8 данного закона говорится, что к полномочиям субъектов Российской Федерации относятся:

- 1) определение основных задач и направлений развития физической культуры в субъектах Российской Федерации, принятие и реализация государственных региональных программ развития физической культуры и спорта и межмуниципальных программ в области физической культуры и спорта;
- 2) учреждение почетных званий, наград, премий и иных форм поощрения в области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации;
- 3) организация и проведение региональных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и межмуниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 4) утверждение порядка формирования и обеспечение спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- 5) организация развития национальных видов спорта, в том числе установление порядка проведения спортивных мероприятий по национальным видам спорта, развивающимся в субъектах Российской Федерации;
- 6) присвоение спортивных разрядов, квалификационных категорий тренеров, квалификационных категорий специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных категорий спортивных судей в соответствии со статьей 22 настоящего Федерального закона;
- 7) реализация мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в субъектах Российской Федерации;
- 8) организация подготовки и дополнительного профессионального образования кадров в области физической культуры и спорта;
- 9) обеспечение деятельности региональных центров спортивной подготовки;
- 10) осуществление иных установленных в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации полномочий.

Кроме того, СМИ «организуют вещание и публикацию системных материалов образовательно-просветительного характера, формируют у граждан потребность в занятиях физическими упражнениями, повышают интерес граждан к знаниям в области гигиены, медицины, режима питания, организации труда и отдыха, популяризируют комплексы физических упражнений, привлекают внимание государства и широкой общественности к указанным проблемам, освещают опыт трудовых коллективов, физкультурно-спортивных организаций» и т.д.

Согласно Постановлению от 15 апреля 2014 г. №302 Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта»

В соответствии с указанными программными документами к числу приоритетных направлений развития физической культуры относятся:

1. вовлечение граждан в регулярные занятия физической культурой, прежде всего детей и молодежи;
2. повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;
3. повышение доступности объектов спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
4. совершенствование системы подготовки спортивного резерва;
5. усиление конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене.

К приоритетным направлениям реализации Программы относятся:

1. развитие физической культуры и массового спорта;
2. развитие спорта высших достижений и системы подготовки спортивного резерва;
3. повышение эффективности управления развитием отрасли физической культуры и спорта;
4. создание условий для удовлетворения потребностей населения в занятиях хоккеем;
5. создание условий для удовлетворения потребностей населения в занятиях футболом.

Согласно докладу реализации «Стратегии развития физической культуры и спорта» в Российской Федерации на период до 2020 года достигнуты следующие значения основных целевых показателей реализации Стратегии (данные на 2019 год):

-доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой, в общей численности населения, составила 42,3%,(2008г. –15,9%; 2015 г. – 31,7%);

-доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой, в общей численности обучающихся и студентов, составила 83,3%, (2008 г. –34,5%; 2015 г. –68,8%);

-доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой, в общей численности данной категории населения, составила 19,4%(2008 г. –3,5%; 2015 г. –10,2%);

-единовременная пропускная способность объектов спорта, составила 55,7%(2008 г. – 22,7%; 2015 г. –30%).[8]

Реализуются следующие конкурсные программы для популяризации физической активности в РФ:

1. Всероссийский конкурс "Спортивный объект России" (лучший объект спорта)
2. Всероссийский конкурс "Регион России" (за вклад в развитие спорта): лучший субъект Российской Федерации"
3. Всероссийский конкурс «Надежда России: лучшая спортивная школа»
4. Всероссийский конкурс в области адаптивной физической культуры и спорта
5. Всероссийский конкурс «Комплекс ГТО - путь к здоровью и успеху: лучшая организация по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. И т.д.

8. Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр медицинской профилактики» (ОЦМП)

В Белгородской области функционирует Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения особого типа «Областной центр медицинской профилактики» (ОЦМП). В настоящее время профилактическая служба области представлена 2 центрами медицинской профилактики (1 областной и 1 городской - Старооскольский) и 1 Губкинским ЦМП, который входит структурным подразделением в состав центральной районной больницы Губкинского городского округа, а также 10 отделениями, 25 кабинетами медицинской профилактики областных и муниципальных учреждений здравоохранения, 5 центрами здоровья для взрослых и 2 центрами здоровья для детей.

ОЦМП осуществляет следующие основные функции:

- подготовка нормативных, аналитических, информационных, справочных материалов;
- координация организации и проведения мероприятий по первичной и вторичной профилактике заболеваний и укреплению здоровья населения;
- организационно - методическое руководство, анализ и оценка эффективности деятельности ЛПУ по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья населения;
- проведение и анализ мониторингов, обеспечивающего динамическую оценку выполнения мероприятий, направленных на улучшение общественного здоровья;
- скрининговые обследования населения для выявления и коррекции факторов риска инфекционных заболеваний; консультативно-оздоровительная помощь населению;
- гигиеническое обучение и воспитание населения;
- информационное обеспечение ЛПУ и населения по вопросам охраны и укрепления здоровья;
- обучение медработников и специалистов других ведомств по вопросам профилактики заболеваний, охраны и укрепления здоровья;
- разработка методических материалов;

- организацию, проведение и анализ медико-социальных опросов населения.

Контролируется и анализируется деятельность центров, отделений, кабинетов медицинской профилактики, спортивной медицины, ЛФК и центров здоровья.

Специалисты ОЦМП активно участвуют в разработке стратегий, областных целевых программ; проводят большую работу по их реализации; ежегодно подготавливается около 300 аналитических, справочных, информационных материалов в адрес Правительства РФ, Минздравсоцразвития РФ, ГНИЦ ПМ, Правительства области, департамента здравоохранения и социальной защиты населения области.

В связи с передачей ОЦМП в 2001 г. функций областного врачебно-физкультурного диспансера, расширена зона обслуживания - осуществляется медицинский контроль, диспансерное наблюдение, лечение и реабилитация спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Отделение спортивной медицины ОЦМП - единственная структура в области, имеющая лицензию на медицинское обеспечение спорта высших достижений, массового спорта и физической культуры. Отделение обслуживает учащихся детских юношеских спортивных школ г. Белгорода, а также спортивные коллективы. Ежегодно в отделении проводится углубленный медицинский осмотр 5-7 тыс. спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. Силами сотрудников спортивного отделения в год обслуживаются до 100 спортивных мероприятий с общим числом участников более 10 тысяч.

Отделение ЛФК выполняет центральную роль в организации работы службы лечебной физкультуры в области, осуществляет деятельность путем организации восстановительного лечения лицам с последствиями заболеваний и травм, разрабатывает и реализует индивидуальные программы восстановительного лечения, изучает эффективность форм и методик при различных заболеваниях с последующим внесением корректив в лечебный процесс, взаимодействует с медицинскими организациями области по вопросам лечения и реабилитации больных и др.

Ежедневно в зале ЛФК проходит курс восстановительного лечения около 100 человек. Это льготная категория населения – дети, участники локальных войн, инвалиды ВОВ, а также пациенты с различными заболеваниями и последствиями травм. За год, количество больных, получивших лечение составляет около 1000 человек, им отпускается более 12000 процедур, увеличивается количество посещений к врачу ЛФК.

Проводится совместная работа с региональным институтом повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов по физической культуре.

С участием специалистов ОЦМП создана постоянно действующая система пропаганды ЗОЖ и профилактики заболеваний. Ежегодно организуется около 1200 теле-радиопередач, более 800 публикаций в прессе, координируется данная работа по области. Разработаны и внедрены новые неординарные формы комплексной профилактической работы, отсутствующие в других регионах: акция «Национальный проект «Здоровье» - каждому белгородцу с выездом агитационно-пропагандистского «Поезда «Здоровья», месячники профилактики, «Территория здоровья», «Узнай свое АД» и др. Они актуальны, востребованы.

Успешно реализована областная комплексная целевая программа «Формирование ЗОЖ у населения Белгородской области на 2011-2012 г», состоявшая из 5 проектов по развитию массовой физкультуры, борьбе с курением, снижению потребления алкоголя, обучению медработников первичного звена основам ЗОЖ, совершенствованию областной экспертной системы контроля индивидуального здоровья. Механизмом реализации данной программы стали пилотные площадки.

Таким образом, на территории области функционирует учреждение, которое с 1956 года и по настоящее время является, единственным, ключевым звеном в организации и проведении профилактической работы на протяжении более полувека.[17]

9. Физическая культура в Белгородской области

В Белгородской области действует региональный проект «Спорт – норма жизни». Согласно паспорту регионального проекта его задачей является: создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва (Белгородская область).[9]

В Белгороде продолжается строительство многофункциональной спортивной арены. Строительство идет по графику и сдача по плану в декабре 2020. Арена будет состоять из пяти этажей, 33 000 квадратных метров, вместимость - 8 700 зрителей. Белгород является резервным городом, в котором могут пройти соревнования по волейболу 2022 года.

Федеральный бюджет выделил более 700 млн рублей на строительство нового спортивного объекта, в который кроме манежа войдут два футбольных поля, стадион для легкоатлетов и физкультурно-оздоровительного комплекса.

27 июля в Белгороде в районе Ботанического сада началась масштабная стройка новых объектов по федеральному проекту «Спорт – норма жизни» нацпроекта «Демография».

Первым на площадке недалеко от ул. Белинского собираются ввести в строй в 2021 году легкоатлетический стадион. Стадион для легкоатлетов стоимостью 66 млн рублей будет с натуральным покрытием и современными беговыми дорожками.

В 2022-м завершится строительство универсального физкультурно-оздоровительного комплекса, на него выделено 156 млн рублей.

В 2023 году собираются открыть крытый футбольный манеж с искусственным полем 105 на 68 метров и двумя полноразмерными искусственными футбольными полями недалеко от него. Стоимость этих объектов – 482 млн руб.[10]

5 августа 2020 года в 18:00 на стадионе СШОР № 5 г. Белгорода (ул. 60 лет Октября, 7а) был проведен муниципальный Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», посвященный празднованию Дня города Белгорода. На фестивале с мотивирующей речью выступил Тарас Юрьевич Хтей - российский волейболист, чемпион летних Олимпийских игр 2012 года, заслуженный мастер спорта России.

Победители и призеры были награждены призами от партнеров мероприятия, а также медалями и дипломами управления по физической культуре и спорту администрации г. Белгорода в следующих номинациях:

- командные состязания (состав команды 8–10 человек, формирование команды осуществляется с помощью жеребьевки на месте, возраст участников от 16 лет);
- личные первенства (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине);
- выполнение норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»;
- выполнение норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»;
- выполнение норматива «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»;
- выполнение отдельного норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине».[11]

Так же в Белгородской области развивается политика доступной физической активности, основным пунктом которой является реорганизация спортивных и игровых дворовых детских площадок, с целью повышения двигательной активности у молодежи и детского населения области, а также для популяризации таких видов двигательной активности, как баскетбол, футбол, воркаут.

В Белгородской области с 7 июля 2012 года действует зона отдыха «Пикник-парк». Территория комплекса занимает около 100 гектаров. «Пикник-парк» – это зона для семейного отдыха на лоне природы. Участок соснового леса оборудован всем необходимым для активного отдыха: велопрокат, скалодром, лучно-арбалетный тир и детские аттракционы.

1 июля 2017 года в Белгородской области начал работу первый мини-аквапарк. В общей сложности он занял территорию свыше 3000 м². В аквапарке несколько горок:

закрытая скоростная труба, большая U-образная горка-желоб и т.д. Для детей до 6 лет оборудованы специальные бассейны.

10. Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья».

В 2019 году в России стартовал нацпроект «Демография». Его частью стал федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который реализует Роспотребнадзор.

Проект предполагает следующие меры:

- Внедрение к 2020 году в России системы мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, в особенности детей. Система основана на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии и будет учитывать связь между здоровьем населения, структурой питания и качеством пищевой продукции. В рамках мониторинга усилен контроль за показателями качества продуктов на полках магазинов, а также за уровнем доступности отдельных позиций из потребительской корзины. Для анализа качества продуктов в 2019–2020 годах оборудовано 17 испытательных лабораторных центров Роспотребнадзора. Детальное изучение существующих проблем с продуктами питания позволит составить рекомендации по коррекции рационов для разных регионов страны.
- Реализация Роспотребнадзором с 1 июня 2018 года проекта добровольной маркировки пищевых продуктов «Светофор». В рамках проекта на упаковку продуктов должна наноситься цветовая индикация: зеленая, желтая и красная – в зависимости от уровня содержания в них соли, сахара, жира, насыщенных жиров, а также от его энергетической ценности (калорийности) с учетом суточной нормы потребления. Главная задача маркировки «Светофор» — донести подробную и достоверную информацию до потребителя, что позволит сделать грамотный выбор при приобретении и содействовать соблюдению принципов здорового питания и снижению рисков для здоровья граждан.
- Создание отдельного информационного ресурса на базе действующего сайта Роспотребнадзора, в целях просвещения и информирования населения о пользе тех или иных продуктов, в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». На сайте предоставлена систематическая и научно достоверная информация о принципах здорового питания, о полезных и опасных для здоровья продуктах, а также опубликованы материалы в помощь потребителю при выборе пищевой продукции.
- В 2020 году будет создано специальное мобильное приложение, чтобы любой человек мог сориентироваться в магазине и выбрать полезный для себя продукт, составить собственный рацион и просчитать калории.

29 сентября 2020 года Роспотребнадзор провел заседание Общественного совета по вопросам качества продукции и защиты прав потребителей

На заседании были рассмотрены общественно-значимые вопросы, такие как внесение изменений в нормативно-правовые акты с целью защиты персональных данных потребителей, реализации «Стратегии повышения качества пищевой продукции в РФ до 2030 года» и другие инициативы Роспотребнадзора, осуществляемые в том числе в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

На заседании обсуждались вопросы «Стратегии повышения качества пищевой продукции в РФ до 2030 года» и вклад Роспотребнадзора в развитие повышения качества пищевой продукции в России в свете реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», являющегося частью Национального проекта «Демография».

Так, в рамках заседания Общественному совету были представлены мероприятия, осуществляемые в рамках данного федерального проекта, такие как создание на базе научных учреждений Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания. Ключевая задача таких центров – информировать население о принципах и методах сбалансированного потребления пищи, повышать общий уровень пищевой культуры.

Для решения этой задачи Роспотребнадзором разработан и внедряется целый ряд образовательных проектов и программ, направленных на различные слои населения:

- детей дошкольного и школьного возраста;
- взрослое население различных возрастов, в том числе:
- беременных и кормящих женщин;
- лиц старше трудоспособного возраста;
- лиц с повышенным уровнем физической активности;
- граждан, работающих в тяжелых и вредных условиях труда;
- лиц, проживающих на территориях с особенностями в отношении воздействия факторов окружающей среды.

Помимо этого, важной частью повестки мероприятия стало развитие государственного регулирования для обеспечения должного уровня качества и безопасности пищевой продукции – как при ее производстве, так и при реализации. В этом направлении Роспотребнадзором реализуется масштабный проект по созданию системы мониторинга качества и доступности отечественных продуктов, способствующих устранению дефицита макро- и микронутриентов в рационе россиян.

Ведомство регулярно проводит контрольные закупки и исследования товаров, реализуемых в магазинах и на рынках. Пробы исследуются в 17 лабораторных центрах, оборудованных новейшими системами анализа. По результатам исследований проб формируются экспертные оценки на предмет их соответствия нормам микробиологических и химических показателей.

Чтобы поддерживать обратную связь с населением, регулярно проводятся горячие линии по всем категориям продуктов питания, их качеству и безопасности, а также по вопросам питания различных категорий граждан. Работа ведется в круглосуточном режиме по всей стране.

Так, в августе была проведена горячая линия по вопросам качества и безопасности плодоовощной продукции и срокам годности, а с 11 по 25 сентября прошла горячая линия по вопросам качества и безопасности мясной и рыбной продукции и срокам годности. Граждане могли обратиться со своими вопросами к специалистам Роспотребнадзора и подать жалобу на недобросовестных продавцов и производителей.

В настоящее время продолжает работу горячая линия по вопросам организации питания в школах. Специалисты ведомства дают разъяснения по организации горячего питания учащихся, подробно рассказывают о нормах потребления веществ, необходимых для развития организма, делятся рекомендациями по контролю за питанием детей в школе. Также сотрудники Роспотребнадзора фиксируют факты ненадлежащего оказания услуг питания и - при необходимости - помогают организовать проверку учебного заведения.

Помимо этого, Роспотребнадзором были разработаны новые методические рекомендации по организации горячего питания в образовательных учреждениях. Более того, в преддверии нового учебного года родителям были даны практические рекомендации по осуществлению контроля за реализацией горячего питания в школах.

В дополнение к этому, с 21 сентября по 12 октября 2020 года в 24 пилотных российских регионах (во всех российских общеобразовательных учреждениях) проводятся исследования по мониторингу состояния школьного питания.

Данные меры - лишь небольшая часть проектов Роспотребнадзора, реализуемых в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», цель которого обеспечить к 2024 году увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

11. Здоровое питание

Роспотребнадзор издал Приказ от 24.03.2020 №186 «Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания».

Целью Концепции является формирование у населения осознанного отношения к своему здоровью, приверженности здоровому образу жизни, развитию культуры здорового питания, обеспечивающей ликвидацию микронутриентной недостаточности, снижение

потребления критически значимых для здоровья населения пищевых веществ (пищевая соль, сахара, жиры, включая жиры с насыщенными жирными кислотами и трансизомерами жирных кислот), увеличение потребления овощей и фруктов, профилактику алиментарно-зависимых заболеваний посредством создания и распространения научно-обоснованных адресных программ по гигиеническому обучению и воспитанию граждан по вопросам здорового питания (далее - обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания).

Достижение указанной цели предусматривает решение следующих задач:

1. Создание обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания для различных групп населения Российской Федерации и профессиональных сообществ.
2. Формирование у населения мотивации к приверженности здоровому образу жизни и питания с использованием обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.
3. Развитие у различных групп населения умений осознанного выбора пищевых продуктов и формирования здорового рациона питания с использованием обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.
4. Формирование в обществе представлений о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека через обучающие (просветительские) программы по вопросам здорового питания.
5. Создание современных программных продуктов с целью просвещения населения по вопросам здорового питания.[13]

12. Всероссийский форум «Поколение ЗОЖ».

В рамках реализации всех вышеперечисленных законов и постановлений 26.09-27.09 2020 года был проведен Всероссийский форум «Поколение ЗОЖ».

В рамках форума были проведены следующие встречи:

1. Дискуссия «ЗОЖ в городских реалиях»
2. Откровенный диалог «Формула равновесия»
3. Online-обед с экспертами
4. Взгляд эксперта «Всё, что нельзя»
5. Космическая реальность «Внеземной ЗОЖ»
6. Дискуссия «Здоровый образ жизни в организации»
7. Установочная сессия «Штабы здоровья и их роль в популяризации ЗОЖ»
8. Открытый диалог «Твоя команда по сохранению здоровья»
9. Дискуссия «Как транслировать идеи ЗОЖ в массы?»
10. Завершающая площадка «С чего начать и как продолжить?»[12]

Церемония открытия форума состоялась в Махачкале. На ней председатель ВОД «Волонтеры-медики» Павел Савчук, обратился к зрителям: «В нашей стране сейчас есть очень много возможностей для ведения здорового образа жизни: мероприятия, специальные программы и проекты. Например, наш форум проходит в рамках Всероссийской недели здоровья, где в течении семи дней проходят лекции и встречи с ведущим специалистами по самым востребованным медицинским профилям, а наша площадка завершает это событие».

Дальше, уже в московской студии, состоялась дискуссия «ЗОЖ в городских реалиях» с участием олимпийской чемпионки Аллы Шишкиной и генерального директора IronTiger Александра Преузника, после чего был показан диалог «Формула равновесия», гостем которого стал клинический психолог и ведущий телеканала «Доктор» Михаил Хорс.

После небольшой паузы начался online-обед, где известные эксперты поделились новинками здорового питания. Исполнительный директор НИЦ «Здоровое питание» Зинаида Медведева рассказала о цене вредных привычек и теории микрожизней. Врач-диетолог, спортивный нутрициолог Алина Лычагина поделилась, почему при составлении плана питания важно консультироваться со специалистами и непременно учитывать особенности своего организма. «Мы не можем набирать килограммы и какие-то привычки,

допустим, год, а потом взять и за один день все поменять. Нужно готовиться к длительному процессу. Организм каждого человека индивидуален, и поэтому каждый для себя должен сам выявлять то здоровое питание, которое подходит именно ему», – сказала Алина в завершении своего выступления.

О вредных привычках рассказала руководитель Центра по отказу от табака НИИ пульмонологии ФМБА России Галина Сахарова, а завершило день выступление основателя проекта myverimvkosmos.rf Дениса Прудника. «У космонавтов здоровый образ жизни не сильно отличается от того, который ведет обычный человек. Если хотите стать космонавтом в душе, занимайтесь физической культурой три раза в неделю. Этого будет вполне достаточно. А также просто минимизируйте вредные привычки, о них надо забыть», – сказал Денис.

На форум было зарегистрировано 2500 участников, осуществлено более 25000 просмотров видео, порядка 70 победителей различных конкурсов.

«Очень важно обмениваться опытом, мотивировать себя и других, личным примером доказывать, что ты можешь многое. Покажи себя, на что ты способен, и люди подтянутся», – отметил чемпион и рекордсмен мира по жиму лежа, становой тяге и армлифтингу, вице-президент Федерации мас-рестлинга Московской области Евгений Петров.[14]

13. Заключение

Правительство РФ и местный муниципалитет Белгородской области в частности прилагают колоссальные усилия по формированию у населения мотивации и возможности соблюдения ЗОЖ. Профилактика неинфекционных заболеваний более универсальна, менее специфична и не столь ресурсозатратна, как лечение отдельного индивида с возможным отрицательным эффектом для экономики.

В индивидуальном плане соблюдение несложных правил является проявлением ответственности по отношению не только к своему собственному здоровью и благосостоянию, но и благосостоянию окружающих людей - родных, коллег и просто знакомых. В конце концов, приверженец ЗОЖ способен принести больше пользы как для себя, так и для окружающих, поскольку будет иметь больше возможностей для реализации собственного потенциала. Причём начальный уровень здоровья не имеет значения, главное вовремя понять ошибки, проанализировать свои возможности и начать новый день, руководствуясь разумным правилом «золотой середины», отрицая вредные и опасные привычки и соблюдая должные уровни физической активности.

Список использованной литературы

1. Приказ Федеральной службы государственной статистики от 29.03.2019 «Об утверждении методики расчёта показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)» [Электронный ресурс] [URL:https://rosstat.gov.ru/metod/naz-proekt/met020001.pdf](https://rosstat.gov.ru/metod/naz-proekt/met020001.pdf)
2. В Белгородской области женщины живут почти на 10 лет дольше мужчин//Гудвилл-онлайн. Деловой журнал «Гудвилл».2020. [Электронный ресурс] [URL:https://gudvill.com/belgorod/v-belgorodskoj-oblasti-zhenshhiny-zhivut-pochti-na-10-let-dolshe-muzhchin/](https://gudvill.com/belgorod/v-belgorodskoj-oblasti-zhenshhiny-zhivut-pochti-na-10-let-dolshe-muzhchin/)
3. Естественное движение населения в разрезе субъектов Российской Федерации за январь-декабрь 2020 года от 05.02.2020 [Электронный ресурс] [URL:https://rosstat.gov.ru/free_doc/2019/demo/edn12-19.htm](https://rosstat.gov.ru/free_doc/2019/demo/edn12-19.htm)
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»[Электронный ресурс] [URL:http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027/page/1](http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027/page/1)
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]

URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007210012>

6. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/c165769032d2d680f66bd93d17cbc5eebe127153/

7. Федеральный закон Российской Федерации от 23.02.2013 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака или никотинсодержащей продукции». [Электронный ресурс] URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/f8b36091c59702c55f3af58542045470d45ab5c9/

8. Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/c80/c804ad5a26120a634755da9e4ed0c113.pdf>

9. Паспорт регионального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва (Белгородская область)» [Электронный ресурс]

URL: https://bel-sport.ru/media/site_platform_media/2020/7/7/pasport-regionalnogo-proekta-sport-norma-zhizni.pdf

10. Куликов А.А. В Белгороде начали строить футбольный манеж // БелПресса.2020 [Электронный ресурс] URL: <https://www.belpressa.ru/sport/drugoe/32543.html>

11. Фестиваль ГТО // Афишка31 – электронное периодическое издание Афиша и новости культурного Белгорода.2020. [Электронный ресурс] URL: <https://afishka31.ru/actions/sport/num30210/>

12. Всероссийский форум «Поколение ЗОЖ» // Национальные проекты. Демография.2020. [Электронный ресурс] URL: <https://поколениезож.рф/#schedule>

13. Приказ Роспотребнадзора от 24.03.2020 №186 "Об утверждении Концепции создания обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания" [Электронный ресурс] URL: <http://docs.cntd.ru/document/565491500>

14. Официальная страница образовательной площадки «Поколение ЗОЖ» [Электронный ресурс]

URL: https://vk.com/generation_zozh

15. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни // Архангельский областной институт открытого образования.2020. [Электронный ресурс] URL: <http://www.ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>

16. Информация о количестве лиц с выявленными факторами риска за июнь 2019 года // Областной центр медицинской профилактики [Электронный ресурс] URL: http://ocmp.belzdrav.ru/employees/statik.php?SECTION_ID=9112&ELEMENT_ID=214269

17. О медицинском центре // Областной центр медицинской профилактики.2020. [Электронный ресурс] URL: <http://ocmp.belzdrav.ru/about/>

18. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №302 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/70643480/>

19. Приказ Министерства здравоохранения от 16 марта 2010 г. N 152н «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака» [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/12174920/>

20. Федеральный закон Российской Федерации от 08.01.1998 №3-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «О наркотических средства и психотропных веществах» [Электронный ресурс]
[URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17437/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17437/)
21. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" [Электронный ресурс]
[URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)