**Анализ и мониторинг результатов данных медико – социологического исследования опроса – интервью «Вы ведете здоровый образ жизни?», проведенного в рамках месячника «Учись беречь свое здоровье»**

Среди многочисленных социальных дат, отмечаемых в России, стоит выделить День здоровья, который в 2021 году традиционно пройдет во всех регионах страны 7 апреля.

Вопросы популяризации здорового образа жизни 7 апреля 2021 года будут подниматься не только на территории России, ведь World Health Day – всемирная дата, которую отмечают уже более 70 лет. На сегодняшний день в состав Всемирной организации здоровья входят 194 страны, географически расположенные в самых разных уголках нашей планеты. Всемирный день здоровья впервые провели в 1950 году, хотя сама идея такой даты была выдвинута еще в 1948 году на Всемирной ассамблее здравоохранения.

Специалистами отдела мониторинга здоровья ОГБУЗ «Центра медицинской профилактики города Старого Оскола» проведен опрос – интервью среди различных возрастных групп населения Старооскольского городского округа, в котором приняли участие 219 респондентов.

Результаты данных опроса - интервью изложены в виде диаграммы.

**Диаграмма1Уровеннь приверженности к ведению здорового образа жизни в процентном соотношении**

*Анализ результатов*: количество респондентов, ведущих ЗОЖ среди опрошенных в 4,6 раза больше, чем участников не приверженных к ведению здорового образа жизни.

**Выводы:**

**ЗОЖ** (**Здоровый** **Образ** **Жизни**) — это совокупность принципов поведения, мероприятий и привычек, способствующих оздоровлению и укреплению организма, активизации иммунитета и улучшению самочувствия.

**ЗОЖ** – это существенно более сложное понятие, включающее не только физическую активность и грамотно составленный рацион. Главными бедами современного человека являются нескомпенсированность снятия стрессов физической нагрузкой, несоответствие естественных биоритмов организма, связанное с характером труда, вредные привычки.

**Здоровый образ жизни** - это сложившийся способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности человека, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни. Соблюдение режима дня – труда, отдыха, сна в соответствии с суточным биоритмом. Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе. Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления. Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий, рациональное питание.

Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье.

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола» Заведующий отделом мониторинга здоровья врач – терапевт Л.А. Смольникова*

*Медицинский статистик отдела мониторинга здоровья Н.А. Мартынова*