

Қарағанды Мемлекеттік Медицина Университеті  
Әлеуметтік медицина және денсаулық сақтауды ұйымдастыру  
кафедрасы

# СӨЖ

**Тақырыбы:** Денсаулықпен байланысты өмір сапасы. Денсаулықтың  
валеологиялық аспектілері.

Орындаған: Ешматов А.Т.  
310-топ ЖМФ  
Тексерген: Бялова А.Қ

Қарағанды 2012

# Жоспары

- Салауатты өмір салты
- Салауатты өмір сүрудің мақсаты
- Елбасының жолдауы
- СӨС негізіне жатады:
- Валеология түсінігі
- Валеология негізі
- Қорытынды
- Пайдаланған әдебиеттер

# Салауатты өмір салты

**Ауырып ем ізденгенше,  
Ауырмаудың жолын ізде.**



Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонсоң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.



## Салауатты өмір сүрудің мақсаты

Қазіргі кезеңдегі қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуында орын алып отырған қиындықтарға қарамастан, салауатты өмір сүрудің мемлекеттік жүйесі түпкілікті, жалпы адамзаттық рухани байлықтарға негізделуі тиіс. Ол жеке бастың үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтуға, адамдардың тіршілік үшін белсенділігін арттыруға ықпал жасауды өзінің басты мақсаты етіп алуы керек.

- Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шырықтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.
- Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.



## Елбасының жолдауы



- Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

- Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия) дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.





# СӨС негізіне жатады:

- Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, дене тәрбиесі, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор. Ұйқы 7-8 сағаттан кем болмауы тиіс. Әр адам жыл сайын бір рет еңбек демалысын тиімді пайдаланғаны жөн. Барлық кезде тамақты жаңадан дайындап ішкен дұрыс. Алланың табиғатты адам үшін жаратқанын және парыз еткенін, тіршілігінде қажетіне дұрыс пайдалануды, денсаулығына зиян келмейтіндей жағдайда болуын қадағалауды салауатты өмір салты деп ұғамыз.



# Валеология түсінігі



- Валеология – адам туралы ғылымның жаңа бағыты. Ол латын тілінен аударғанда "денсаушылық" немесе "сау болу" деп аударылады. Яғни, валеология пәнінде оқылатын сала адам денсаулығы болып табылады. Валеология интерактивті ғылым, ол физиология, психология, биология, медицина, педагогика, экология ғылымдарының негізінде пайда болған. Бұл ғылымның негізін қалаушы И.И.Брехманның басты қосқан үлесі, ол "денсаулық" түсінігіне деген жаңа көзқарасын білдіре білгендігі.

# Валеология негізі

- Валеология ғылымы бос қиялдан пайда болған жоқ. Валеологияның тамыры мыңдаған жылдарға созылып жатыр. Оның элементтерін империялық ежелгі халықтарда, антикалық рәсімдерден, ортағасырлық схоластикадан, біздің планетамыздағы философиялық, діни және ғылыми мектептерінде кездестіре аламыз.
- Валеологияны және оның ғылыми концепциясын жасауға көптеген клиникалық медицина, физиологиялық, гигиена, генетика және т.с.с. өзге де салалардан көптеген ғалымдар ат салыса қатысты.



- Адамзат қоғамының барлық даму кезеңдерінде адам өмірі әртүрлі аурулармен күресумен өткен, олар ол кезде сауығу жолдарын іздеу арқылы ғылыми және халық медицинасын дамытқан. Қазіргі клиникалық медицина денсаулық дегенді тәндік саулық ретінде қабылдап, көбіне көңілді ауру себептері мен емдеу әдістеріне бөлген.
- Егер де медицина адам ағзасын аурудан сауықтыру үшін емдейтін болса, валеология денсаулықты сақтау мен күтуге, аурудың алдын алуға үйретеді, яғни ағзаны ауруға шалдықтырмауға мүмкіндіктер туғызады.

- **Валеология** — салауатты өмір сүрудің негізі. Валеологиялық білім санитарлық ағарту мен гигиеналық тәрбиеден, адамды өз денсаулығын күтуге үйрететіндігімен ерекшеленеді. Жеке тәжірибе мен Қазақстан Республикасындағы валеологиялық білімнің талдануы валеологияда әзірге қателік әдістерінің басым екендігін көрсетіп отыр.
- Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының "Денсаулық баршаға" бағдарламасы бойынша денсаулықты нығайту мәселелеріне байланысты сұрақтардың шешімін үйден, мектептен, өндірістер мен мекемелерден, яғни, адамдар өмір сүріп, білім алып, еңбек ететін аймақтардан іздеу керек.

- Салауатты өмір салты іс әрекетті тәрбиелеу арқылы және бейімделу арқылы денсаулықты басқара білу, сондықтан да бұл іс әрекет білім беру жүйесінің педагог мамандарының қызығушылығын тудырады. Педагог маман баланың, жасөспірімнің бойында қажетті мотивацияны ұялатады, ол күнделікті қажеттіліктерден тұрады және оған қажетті білімді алуға мүмкіндіктер молынан туындайды.





- " Денсаулық өлшемі" деген методологиялық ұғымында профессор А.Г.Шедрина (Новосибирск қаласынан) денсаулыққа келесідей анықтама береді: “ денсаулық – бұл біртұтас, көпқырлы динамикалық күй, позитивті және негативті жақтарды қосатын, әлеуметтік және экономикалық орта жағдайында генетикалық потенциалды жүзеге асыру кезінде дамитын және әрбір адамға өзінің биологиялық және әлеуметтік функцияларын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін күй”.

- Жоғарыда айтылған анықтамаларды ескере отырып, профессор В.В.Колбанов (Санкт – Петербург қаласынан) мына нәрсеге ерекше көңіл бөледі: " адам денсаулығы ол тіршілік ету күйінің үздіксіз жалғасуы, бұл кезде ағза өзін - өзі реттеп отырады, гомеостазға қолдау көрсетеді, соматикалық және психикалық статусты өз - өзінен жетілдіреді, мүшелер мен жүйелері оңтайлы қарым – қатынаста болады, қоршаған ортаның өзгерістеріне бейімделеді, әр түрлі биологиялық және әлеуметтік функцияларды орындау кезінде фенотиптік талаптарға сәйкес резервті компенсаторлы механизмдер пайдаланылады. Жоғарыда аталған белгілердің кез – келгенінің болмауы жартылай немесе түгелдей денсаулықтың бұзылғандығының белгісі. Толық денсаулықты жоғалту өлімге тең".



# Қорытынды

- Сөз соңында айтарымыз, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ.
- Құрбы - құрдастар, егемен еліміздің болашағы біздер. Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық.

# Пайдаланған әдебиеттер

- Ю.П.Лисицын. Общественное здоровье и здравоохранение
- [www.google.kz](http://www.google.kz)
- [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)
- <http://www.aorda.kz/?p=4105>