

КАРАГАНДЫ МЕМЛЕКЕТТІК МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

Әлеуметтік медицина және денсаулық сақтауды ұйымдастыру
кафедрасы

СӨЖ

Такырыбы: Денсаулықпен байланысты өмір сапасы. Денсаулықтың
валеологиялық аспектілері.

Орындаған: Худайбергенова А.А
Шамшиева А.О 327 ЖМФ

Тексерген: Аубакирова Д.С

2011 жыл

Жоспар

- ✓ Кіріспе
- ✓ Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі
- ✓ Салауатты өмір салтына түсініктеме
- ✓ Салауатты өмір салтының принциптері
- ✓ Салауатты өмір сүрудің мақсаты
- ✓ Адам денсаулығын зерттеу аймағында валеологияның басқа пәндермен байланысы
- ✓ 2002-2007 жылдары мектеп оқушыларына жүргізілген зерттеу
- ✓ Қорытынды
- ✓ Қолданылған әдебиеттер тізімі

Кіріспе

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.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азамат-тарымыздың 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.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған. Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім–жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткі құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық, ерте жыныстық қатынас кеңінен етек алуда.

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. Денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: *гиподинамия, дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлық көп таралуы.*

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Профессор
В.И. Дубровский

ВАЛЕОЛОГИЯ

PsyLib.MuWord.ru

Денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қондылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Жуырда ғана өткен дәрігерлер мен провизорлардың съезінде сөйлеген сөзінде еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Сонымен қатар келешек атқарылатын істердің басты стратегиялық бағыттарын да көрсетті:

- *Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына айрықша көңіл бөлу.*
- *Халықты қол жетерлік және саналы медициналық көмекпен қамтамасыз ету.*
- *Отандық медицина ғылымын дамыту.*



Осы бағыттама аясында ел басқарған ағалармен біріге отырып, түрлі індеттердің алдын алу керек. Салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің экономикасы құлдырайтыны сөзсіз. ***Ауру адам қандай іс бітірмек!***

Г.Д. Әлімжановтың ойынша салауатты өмір салты *«білім, ептілік, дағдыланумен байланысты, оның негізінде әрбір оқушының денсаулығы, күнделікті шынығу әдістемелері жатыр»*. Дене, ой-санасы, әлеуметтік, тұлғалық, эмоционалдылық, рухани дамуы, оның микро ортасы: мектеп, жанұя және қоршаған орта арқылы болады. Сонымен, денсаулық өмір салтымен байланысты.

Салауатты өмір салты – еңбек ету және демалыс режимдері, тамақтану жүйесі, даму мен шынығу жаттығулары, өз-өзіне және өзгелерге қарым-қатынастық, тұрмыстық, өмірлік мақсаттылықтар. Яғни салауатты өмір салты өте күрделі және жан-жақты ұғым. Оған тек қана медициналық, биологиялық және психологиялық компоненттер ғана кіріп қоймай сонымен қатар әлеуметтік, экономикалық, экологиялық құрылымдар да кіреді.



«Салауатты өмір салты» түсінігін
былайша бөліп көрсетуге болады:

-*Салауатты өмір салты* – бұл денсаулық проблемасына адамның алдына қойған мақсаттарына қол жеткізудің нақты мүмкіндіктері сияқты, әртүрлі факторлардың әсері болатын өмір сүру барысында қалыптасқан көзқарастар жүйесі;

-*Салауатты өмір салты* – адамның өзінің шығармашылық деңгейін сол немесе басқа қырынан жүзеге асыруға мүмкіндік беретін адамның өндірістік, тұрмыстық және мәдени жақтарын ұйымдастыру тәсілі;

-*Салауатты өмір салты* - денсаулық туралы белгілі бір әлеуметтік және тарихи көзқарас, сондай-ақ, өмірдегі тәжірибеге оны интеграциялау құралдары мен әдістері;

- *Салауатты өмір салты* - адамның күнделікті өмір сүруінің түрлі тәсілдері, олар организмнің резервтік мүмкіндіктерін нығайтады, биіктетеді және адамның экономикалық және психологиялық жағдайларында өзінің әлеуметтік және кәсіптік қызметін табысты атқаруды қамтамасыз етеді.

Салауатты өмір салтын тәрбиелеу мәселелерін Шығыс елдерінде де қолдау тапқан. Мысалы, Ибн Сина денсаулықты сақтау және нығайтуға бағытталған гигиеналық талаптардың кодексін құрады. Тамақтану, ұйықтау, оқу мерзімдерін сақтау қажеттілігін атап көрсетті. Ибн-Синаның ұғымы бойынша, ерте жастан бастап салауатты өмір салтының мына төмендегідей принциптерін сақтау қажет:

- ✓ жанның ара салмағы (гармониялық дене пішімді сақтау);
- ✓ тамақты таңдау (тамақтану мерзімі);
- ✓ денені тазалау (шлактан, зиянды заттардан тазалау);
- ✓ дене пішімін сақтау;
- ✓ дұрыс дем алу;
- ✓ киім тазалығы;
- ✓ дене және рухани қозғалыстың теңдесуі.



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.

Осындай арнаулы нұсқауды және қоғамның салауатты өмір сүруін өз деңгейіне жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынадай міндеттер жүктеледі:



- Ең әуелі, адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін дене құрылысының биологиялық, физиологиялық, анатомиялық құрылымымен таныс болу;
- Ағзаның қай мүшесінде кемістік пайда болса, оны табиғи заттардың әсерімен қалпына келтіру;
- Адам ағзасының өз деңгейінде дұрыс жұмыс істеуі үшін (әрине, өмірдің әр кезеңінде) оған саналы түрде жағдай жасау;
- Денсаулықты сақтаудың негізгі принципі - Аристотельдің «жанды дене қозғалмаса өледі» деген қағидасын басшылыққа алу;
- Табиғатта жанды да, жансыз да дененің өмір сүруінің негізгі көзі - ауа, күн, су құрылымдары болғандықтан, денсаулықты сақтау үшін осы аталған табиғат құбылыстарын дұрыс пайдалана білу;

□ Жеке бастың тазалығы;

□ Дұрыс тамақтану жүйесі;

□ Экологияның бұзылуына байланысты күнделікті тіршілікте сауықтыру жүйесін өз бетінше саналы түрде шығармашылық жүйемен үйлестіру;

□ Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаның күш-қуатын пайдаланудың міндеттерін білу;

□ Дененің жан-жақты үйлесімді дамуы;

□ Дене шынықтыру - сауықтыру ісін меңгеру процесінде жеке бастың айқындалуы;

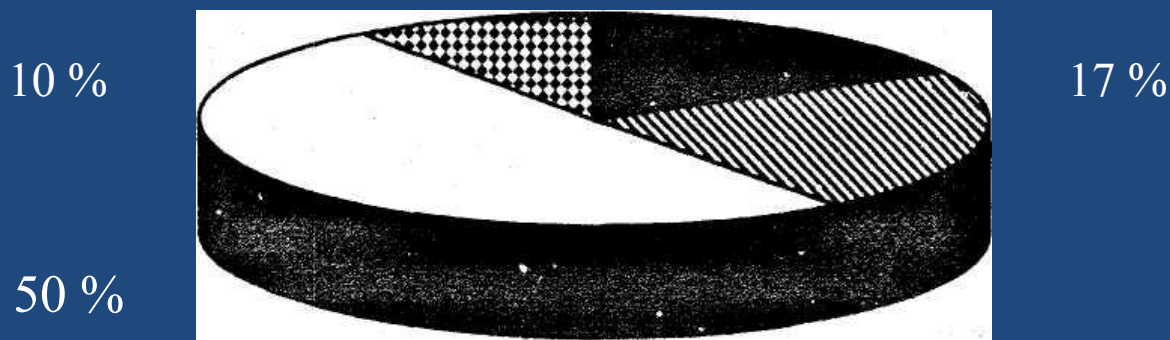
□ Серуендеу және саяхат жасау жүйесінен хабардар болу.



Рис. 1. Взаимодействие валеологии с другими научными направлениями в области изучения здоровья человека.

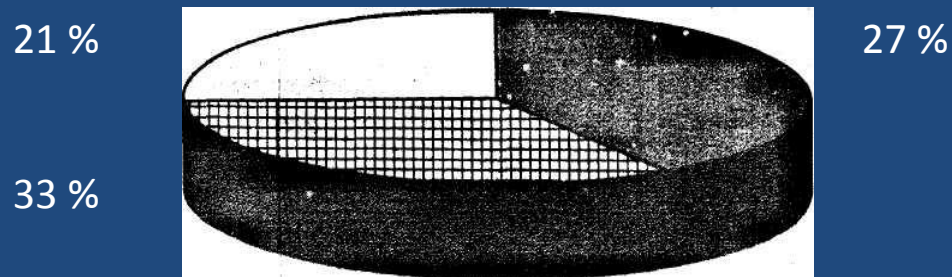
Еліміздің әлемдегі бәсекеге барынша қабілетті елу елдің қатарына кіру стратегиясында Елбасы Н.Ә.Назарбаев: «Білім беру реформасы – Қазақстанның бәсекеге нақтылы қабілеттілігін қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін аса маңызды құралдардың бірі», - деп көрсетті. Осыған орай әлемдік жаһандану жағдайларына байланысты біздің елдегі жалпы білім беру мектептерінің алдында оқушылардың салауатты өмір салтын бейімдеу талабы тұр. Мысал ретінде *2002-2007 жылдары мектеп оқушыларына жүргізілген зерттеуді келтіруге болады.*

2003-2004жж жоғары сыныптың 102 оқушысына жүргізілген медициналық және интервалдық тексеру оқушылар денсаулығының төменгі деңгейде екендігін көрсетті. Тексерілген оқушылардың 17 %-ының ғана вегетативті жүйке жүйесі қалыпты жағдайда жұмыс істейді. Оқушылардың 23%-ында аздаған өзгеріс болады, қалыптысы 50% және 10 %-ында вегетативті жүйке жүйелерінің бұзылғандығы байқалды .



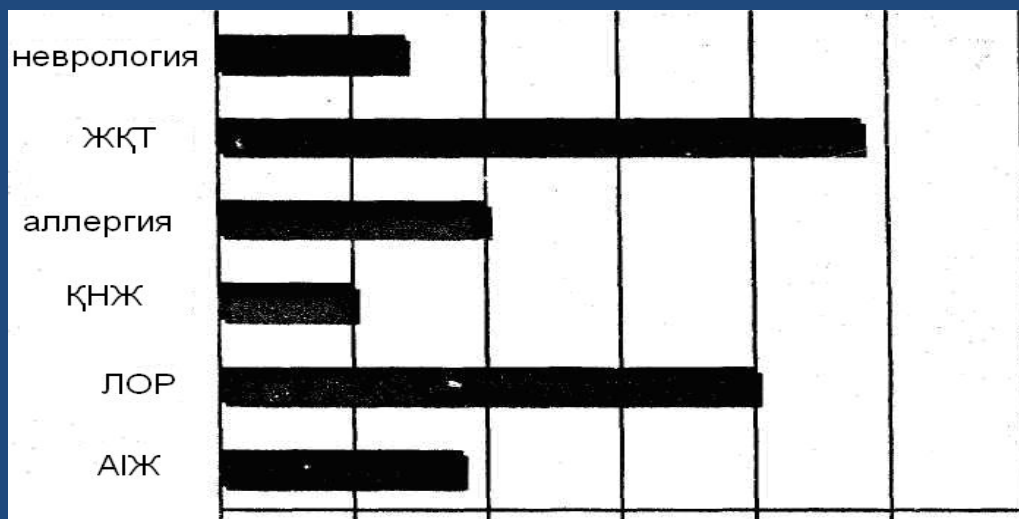
Вегетативті жүйке жүйесінің (ВЖЖ) жағдайы

Сол сияқты тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуы байқалды: сколиоз - 33 %, мүсін бұзылуы - 27%, 21%-да жамбас сүйегінің ауытқуы байқалды.



. Тірек-қозғалыс аппаратының бұзылуы .

Оқушылардың 49,3 % да созылмалы аурулары анықталды



(АІЖ) - Асқазан-ішек жолдары;
(ҚНЖ) – қуық несеп жүйесі;
(ЖҚТ) – жүрек- қантамырлары аурулары.

ауруларының талдамасы.

Алынған мәліметтер педагогикалық ұжымды тебірентпей қоймады және мектептің әкімшіліктік жиналыстары мен педагогикалық кеңесінің отырысында талқыланатын тақырыпқа айналды.

Жүргізілген сауалнама нәтижесінде оқушылар салауатты өмір салтының маңыздылығын бағалай бермейді. Олардың көпшілігінің денсаулығы бірқалыпты емес. Оқушылардың 87 %-ы таңертеңгілік жаттығулар мен шынығумен айналыспайды, олардың жартысынан көбі (56 %) таңертеңгілік гимнастика жасамады, 61 %-ы спортпен шұғылданбады, әрбір бесінші оқушы өз денсаулығы үшін дене тәрбиесі сабағы мен жүзудің маңыздылығын сезген жоқ. Оқушылардың 50%-нан астамы әр айда және тоқсандықта бір рет ауырды. Анықталғаны, темекі шегіп, алкогольді ішімдіктер тұтынатын оқушылар да анықталды.

Қорытынды

Мемлекет өзінің капиталы болып саналатын әрбір адамға көзінің қарашығындай қарауға тиіс. Олардың қауіпсіз өмір сүруіне, тең құқықта болуына, нәпақасын табуына, тегін білім алып, емделуіне жағдай жасауы шарт. Бұл – бұлжымас, мұрты бұзылмас дүние. Тәуелсіз Қазақстан бүгінде ұлттың денсаулығына ден қоя бастады. Медицина саласында жүрген бірнеше жылдық реформалар өз жемісін бере бастады. Бүгінде Қазақстанның әрбір азаматы өзі қалаған ауруханаға жатып емделуге қақылы. Бұл да болса ел-жұрт үшін үлкен жетістік екені шындық.

Сонымен қатар Елбасы биылғы «Жаңа онжылдық, жаңа экономикалық өрлеу – Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» атты Жолдауында да денсаулық саласына жете мән берді. Соның нәтижесі ретінде ҚР Денсаулық сақтау министрлігі 2011-2015 жылдарға арналған *«Саламатты Қазақстан»* мемлекеттік бағдарламасын әзірледі. Оны Үкімет қабылдады. *«Саламатты Қазақстан»* – тұтас елдің салауаттылығы үшін, бүкіл жұрттың саулығы үшін жұмыс істейтін бағдарлама. Аталған жоба бойынша денсаулық сақтау ісін тиімді ұйымдастыру мәселелеріне, соның ішінде аурулардың алдын алу мен саламатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі іс-шараларға айрықша назар аударылған. Бағдарлама нақты алты бағытты қамтып, сол бойынша жұмыс жасайды. Қысқасы, мемлекет өз азаматтарының денсаулығын басты байлық санайды.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

- Ғылыми әдебиеттердегі салауатты өмір салтын қалыптастырудың әлеуметтік мәселесі. Халықаралық ғылыми-практикалық конференция. «Қазіргі таңдағы ғылым білім» Шымкент, 2005.
- Икіманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.
- Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни учащихся на основе здоровьесберегающих технологий. Учебно-методическое пособие, Шымкент, 2006.