ЮЖНО-КАЗАХСТАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ.

Кафедра: Общественного здравоохранения №1

Тема: Влияние образа жизни на индивидуальное и общественное здоровье. Семья и формирование ЗОЖ. Программы и программное обеспечение формирования ЗОЖ. Послание Президента РК народу «Казахстана-2030».

Выполнила: СЕЙДАМЕТОВА Ж
Группа:514б
Приняла: высший преподаватель: Болешова А. М

план

- Введение
- Здоровый образ жизник
- Влияние образа жизни на индивидуальное и общественное здоровье.
- Семья и формирование ЗОЖ.
- Программы и программное обеспечение формирования ЗОЖ.
- Послание Президента РК народу «Казахстана-2030».
- Источник информации

Введение

Здоровый образ жизни.

Это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек

Здоровый образ жизни

определяется как **совокупность внешних и внутренних условий** жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его **системы работают долговечно**, а также **совокупность рациональных методов**, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха.

Влияние образа жизни на индивидуальное и общественное здоровье.

В общем понятии здоровья различают индивидуальное и общественное здоровье. Под индивидуальным здоровьем понимается личное здоровье каждого человека. Оно во многом зависит (по данным некоторых специалистов, на 50%) от самого человека, его мировоззрения, образа жизни, культуры, а также от других факторов (наследственности, состояния здравоохранения и т. д.).

Общественное здоровье складывается из состояния здоровья каждого из членов общества. Большое влияние на его уровень оказывают политические, социальные, экономические и природные условия.

Индивидуальное здоровье

Здоровье человека — это гармоническое единство биологических и социальных качеств, обусловленных врожденными и приобретенными биологическими и социальными свойствами, а

болезнь — нарушение этой гармонии.

Здоровье человека (определение ВОЗ) – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие какого-либо заболевания, болезненного состояния и физического дефекта.

Здоровье

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Личное здоровье человека.
Зависит от него самого, от его мировоззрения, от культуры его здоровья.

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье всех членов общества.
Зависит не только от самого человека.

Большое влияние на состояние и индивидуального, и общественного здоровья оказывают физические, химические, биологические, социальные и психологические факторы внешней среды.

Физическое воздействие выражается во влиянии электромагнитных и электрических полей, солнечного света.

Химические факторы связаны прежде всего с широким применением в производстве и быту различных дезинфицирующих, консервирующих, моющих, лакокрасочных и других средств.

биологические факторы:

- наследственность, состояние здоровья матери во время беременности;
- дискомфортные природные условия: резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха;
- быстрое истощение резервных возможностей организма зимой;
- ухудшение экологической обстановки: загазованность воздуха, загрязнение почвы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания;
- семейные условия жизни и воспитания;
- отсутствие здорового образа жизни во многих семьях;
- значительное ограничение двигательной активности;
- несбалансированное питание,
- возрастающее светомерцающее, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов);

Социальное воздействие связано с жизнью общества. Поступательное и спокойное развитие общественных отношений гарантирует снижение воздействия таких отрицательных факторов, как неуверенность в завтрашнем дне, разрушение обычаев, традиций и устоев. Важное значение для здоровья имеет психологический климат в семье, школе, трудовом коллективе. Доброта, внимание, помощь и поддержка благоприятно влияют на людей, а ссоры, конфликты, неумение общаться, как правило, приводят к стрессам и не способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Семья и формирование ЗОЖ.

Семья – основа формирования образа жизни и здоровья ребенка.

За последние десятилетия отмечается стабильная тенденция к ухудшению показателей здоровья детей. На его формирование оказывают многие факторы, но особое место занимают семейные факторы. Именно в семье ребенок учится ходить, произносить первые слова, именно семья формирует навыки здорового образа жизни и отношение к своему здоровью, заботиться о его физическом и психическом развитии.

Действия родителей при формировании

здорового образа жизни в семье:

- ***Доброжелательный психологический микроклимат в семье***
- ***Соблюдение режима***
- ***Сбалансированное питание***
- ***Использование естественных факторов природы для закаливания***
- ***Пример родителей в организации здорового образа жизни и отказ от вредных привычек***
- ***Формирование мотивации ЗОЖ***

Верный способ повысить сопротивляемость детского организма различным заболеваниям, сделать его выносливым, крепким, сильным – правильное физическое воспитание

Систематические занятия физкультурой и спортом способствуют всестороннему физическому совершенствованию, укрепляют здоровье, увеличивают работоспособность, вызывают бодрое настроение, при котором учеба и любая работа лучше спорится. Многие из нас, взрослых, даже не представляют, какую огромную опасность представляет собой гиподинамия. Она отрицательно влияет буквально на все органы и системы организма. Снижается его устойчивость к простудным факторам и действию патогенных микроорганизмов.

Программы и программное обеспечение формирования ЗОЖ.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением нового Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы . Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Цель программы:

Создание в школе условий для сохранения укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне- развитой личности.

Послание Президента страны народу Казахстана “Казахстан-2030”

В течение последних шести лет мы преследовали две главные стратегические цели.

Во-первых, чтобы Казахстан стал суверенным независимым государством. Многие сейчас готовы принять это как должное, но казахстанцы должны помнить, как редко и с каким трудом это происходило в нашей истории.

Во-вторых, мы начали проводить широкомасштабные социальные, политические и экономические реформы. Указанные цели еще не достигнуты, хотя по отдельным направлениям имеются заметные результаты.

Теперь важно глубоко осмыслить ситуацию, проанализировать наше развитие с точки зрения мирового опыта и сравнить степень реализации наших реформ и формирования новых институтов с лучшим мировым опытом. Не менее важно трезво проанализировать свои сильные и слабые стороны и только после этого разработать свою собственную стратегию.

Стратегия Казахстан-2050 – это гармоничное развитие Стратегии Казахстан-2030. Это новый политический курс для нового Казахстана в быстро меняющихся исторических условиях.

Наша главная цель - к 2050 году войти в число 30-ти самых развитых государств мира.

Из Послания Президента РК Н.А.Назарбаева народу Казахстана

Первое. Мы заложили основы нашего независимого суверенного государства. Все необходимые государственные институты уже имеются и с каждым месяцем нарабатывают опыт и знания. Но строительство нашего государства еще далеко до завершения.

Второе. Мы окончательно отошли от старой политической и экономический системы, в условиях которой жили на протяжении семидесяти лет. Сегодня существует совершенно новое государство, работает совершенно иная политическая и экономическая система.

Третье. Под влиянием трансформации нашего общества, сами того во многом не осознавая, мы все изменились, привыкая к качественно иной системе ценностей и новому типу человеческих отношений. Вкратце — мы стали свободными. Замена государственно-коллективного мировоззрения на частно-индивидуалистическое изменила каждый аспект нашей жизни.

Источник информации

Кодекс Республики Казахстан от 18 сентября 2009 года № 193-IV «О здоровье народа и системе здравоохранения» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.01.2016 г.)

Трудовой Кодекс Республики Казахстан 2016 (от 23 ноября 2015 года № 414-V).

Конституция Республики Казахстан от 30 августа 1995г.