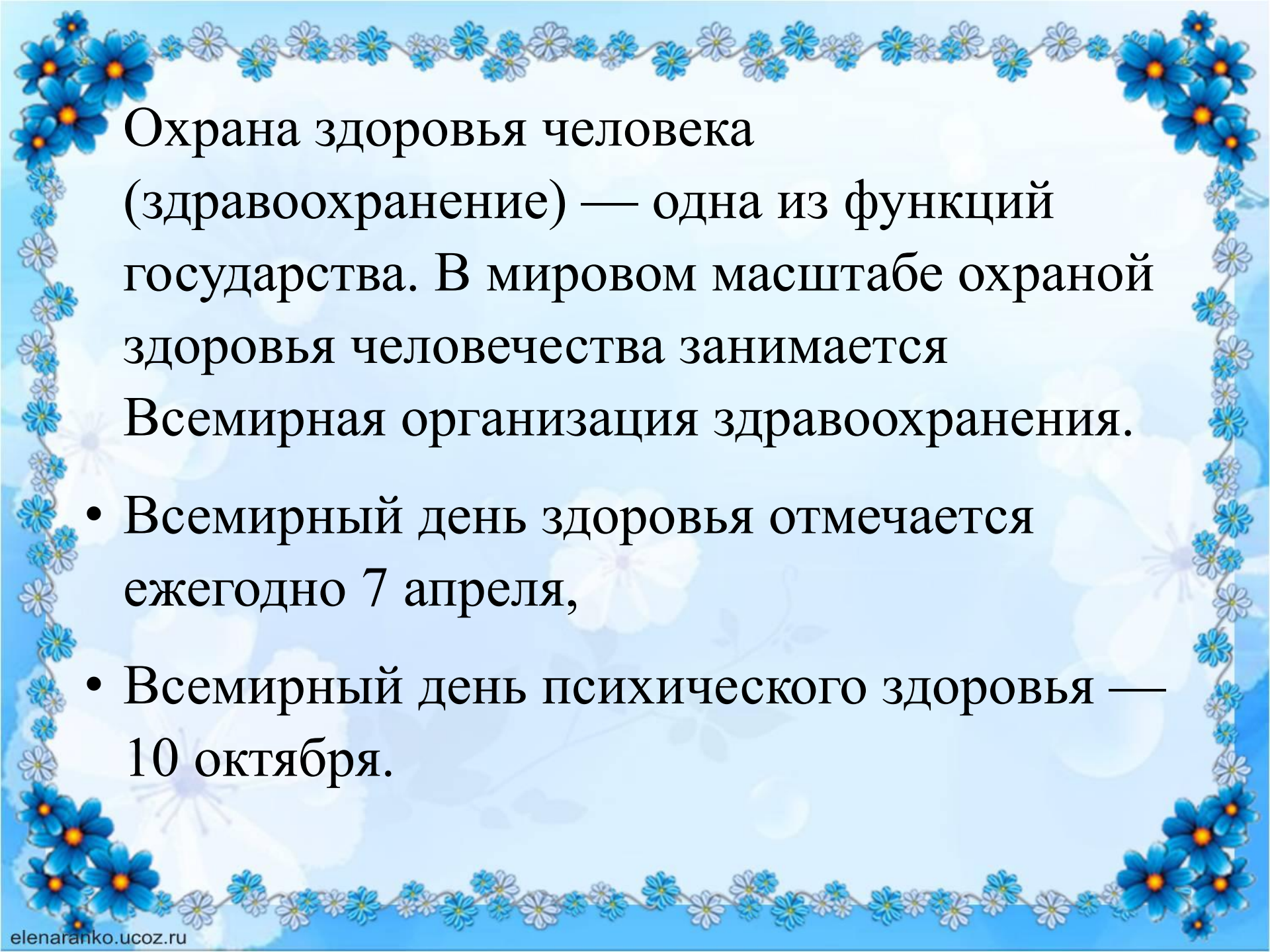
The image features a decorative border of blue and white flowers and butterflies. The border is composed of a chain of small blue and white flowers, with larger blue flowers and butterflies (including a monarch butterfly) scattered throughout. The background is a light blue gradient with faint white flowers and butterflies.

***Тема: Укрепление здоровья.  
Пропаганда здорового образа  
жизни. Профилактика. Виды  
профилактики.***

*Подготовила: Картоева Ф.М.*



Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

- Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля,
- Всемирный день психического здоровья — 10 октября.

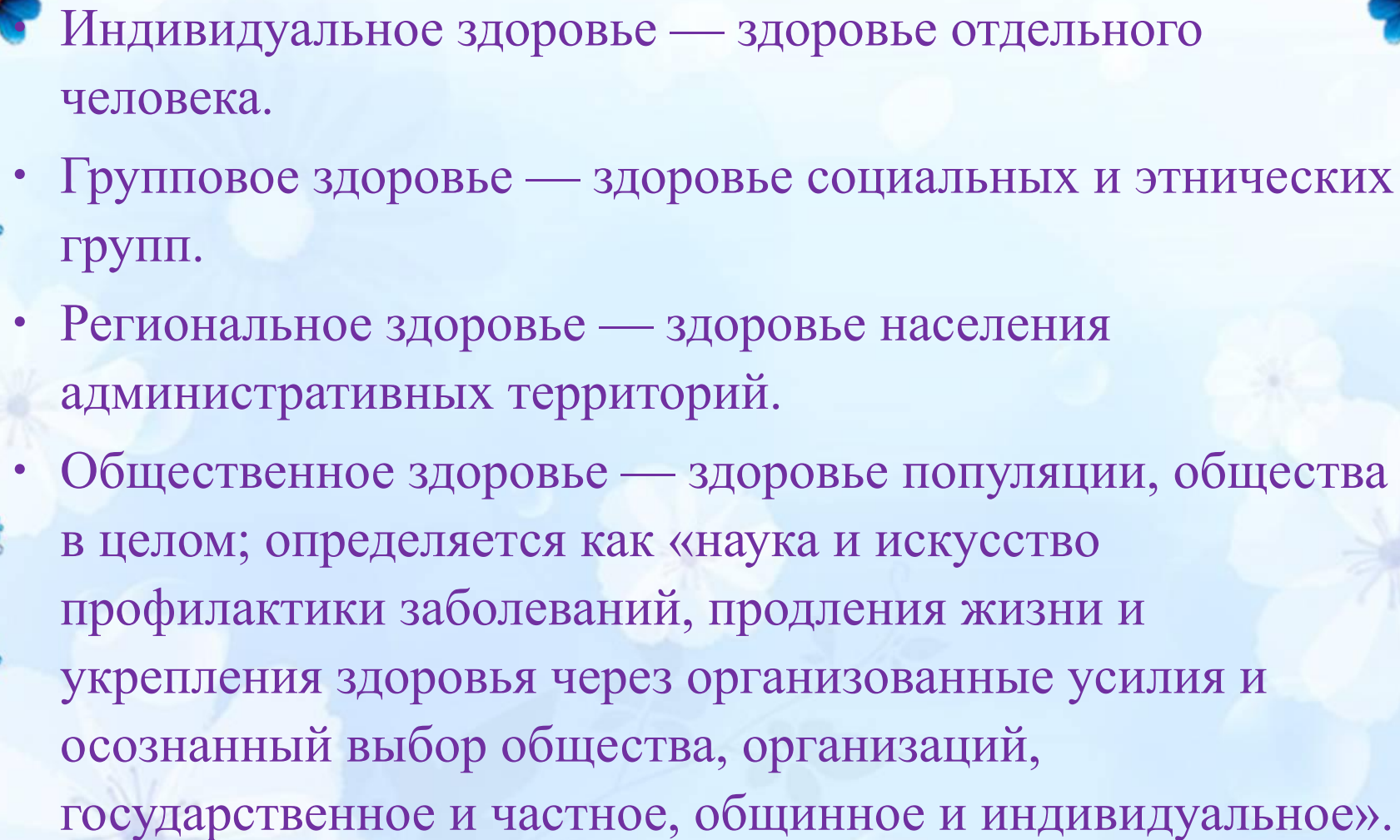
A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small blue flowers with yellow centers and white flowers with yellow centers, interspersed along a thin grey line. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers and green leaves.

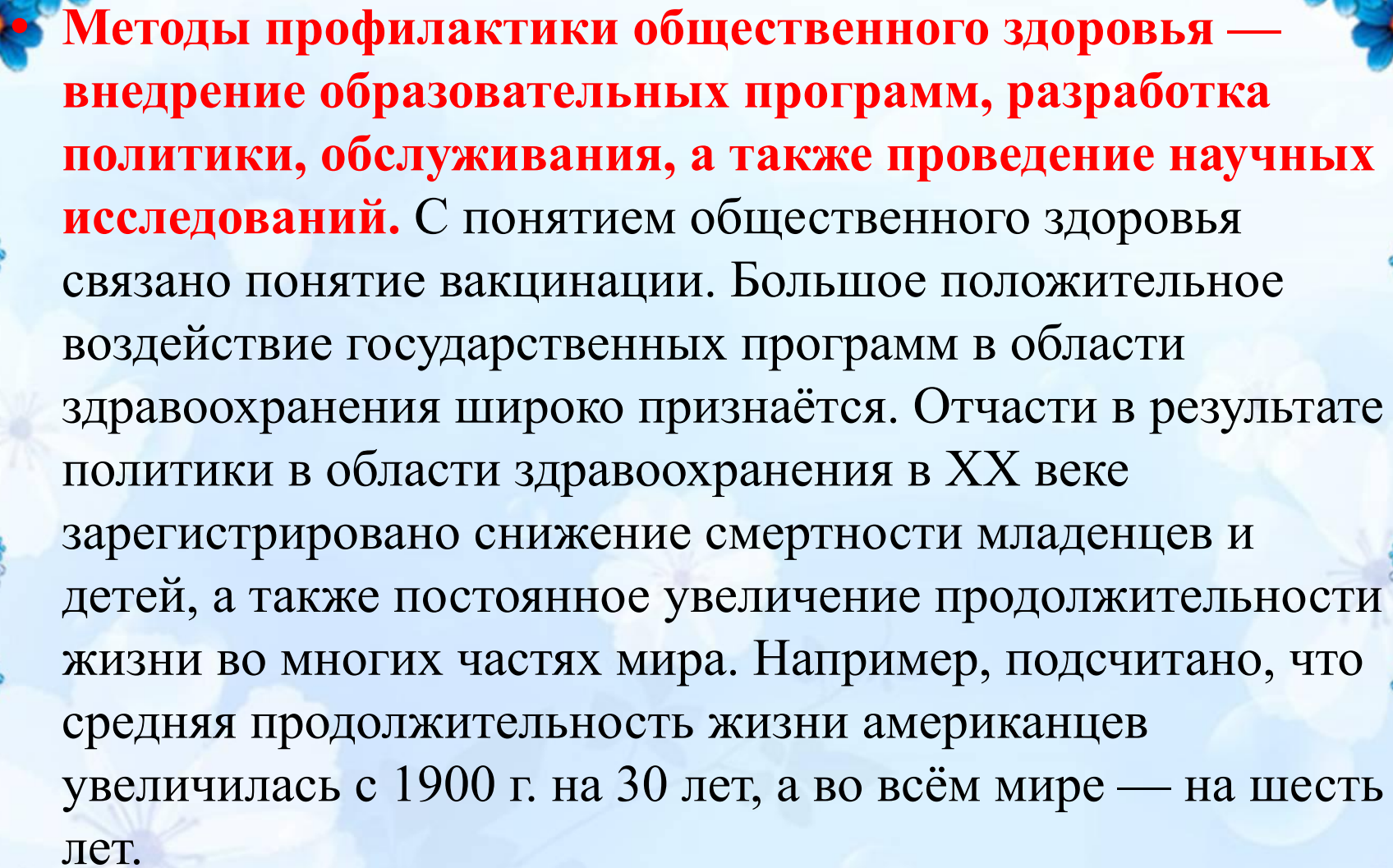
По уставу ВОЗ,

«здоровье является состоянием  
полного физического, душевного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствием болезней и  
физических дефектов»

A decorative border of blue and white flowers surrounds the central text. The border consists of a chain of small blue flowers with yellow centers, interspersed with larger white flowers. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers and green leaves.

# **Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях**

- 
- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.
  - Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
  - Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
  - Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом; определяется как «наука и искусство профилактики заболеваний, продления жизни и укрепления здоровья через организованные усилия и осознанный выбор общества, организаций, государственное и частное, общинное и индивидуальное».

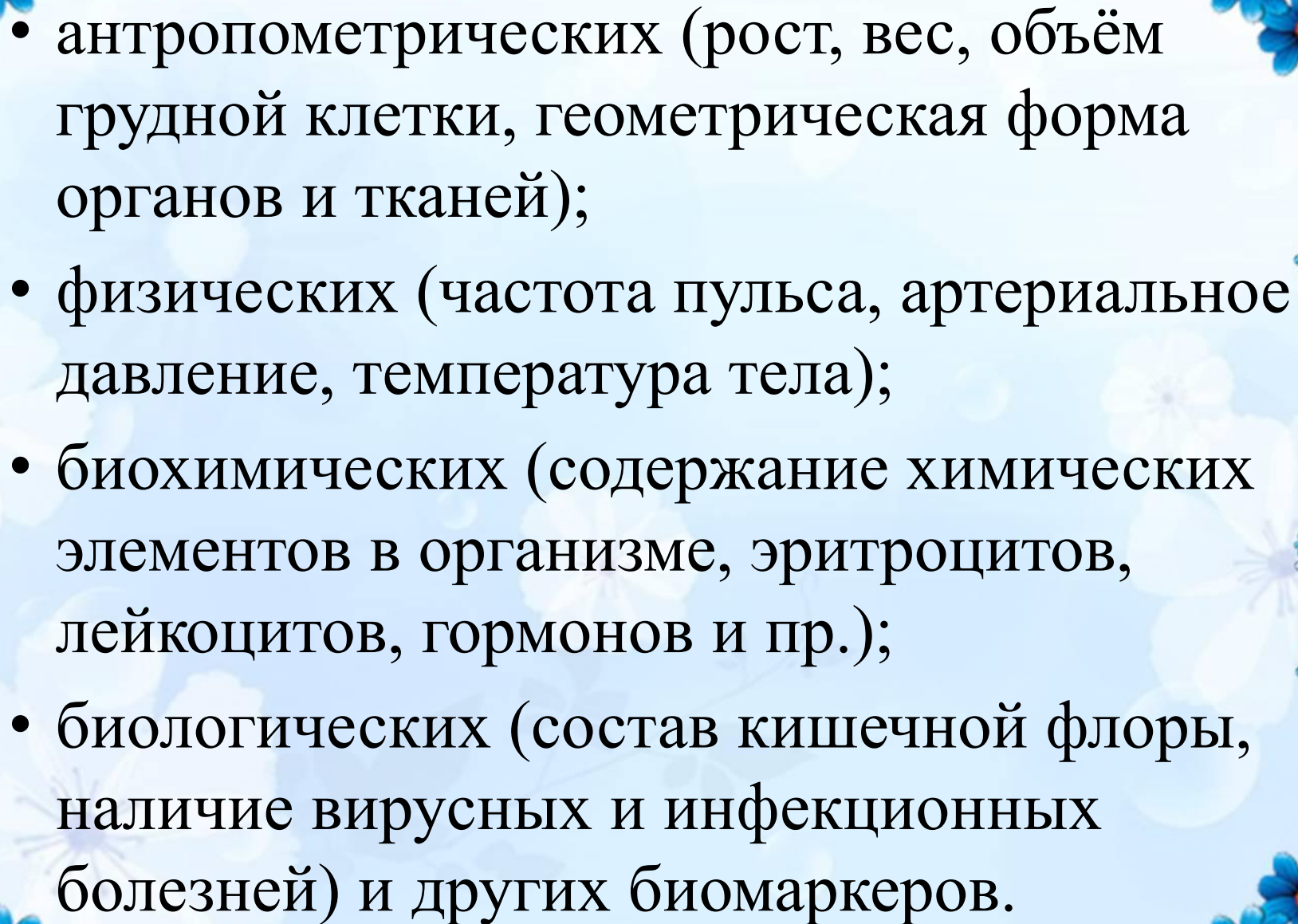


• **Методы профилактики общественного здоровья — внедрение образовательных программ, разработка политики, обслуживания, а также проведение научных исследований.** С понятием общественного здоровья связано понятие вакцинации. Большое положительное воздействие государственных программ в области здравоохранения широко признаётся. Отчасти в результате политики в области здравоохранения в XX веке зарегистрировано снижение смертности младенцев и детей, а также постоянное увеличение продолжительности жизни во многих частях мира. Например, подсчитано, что средняя продолжительность жизни американцев увеличилась с 1900 г. на 30 лет, а во всём мире — на шесть лет.

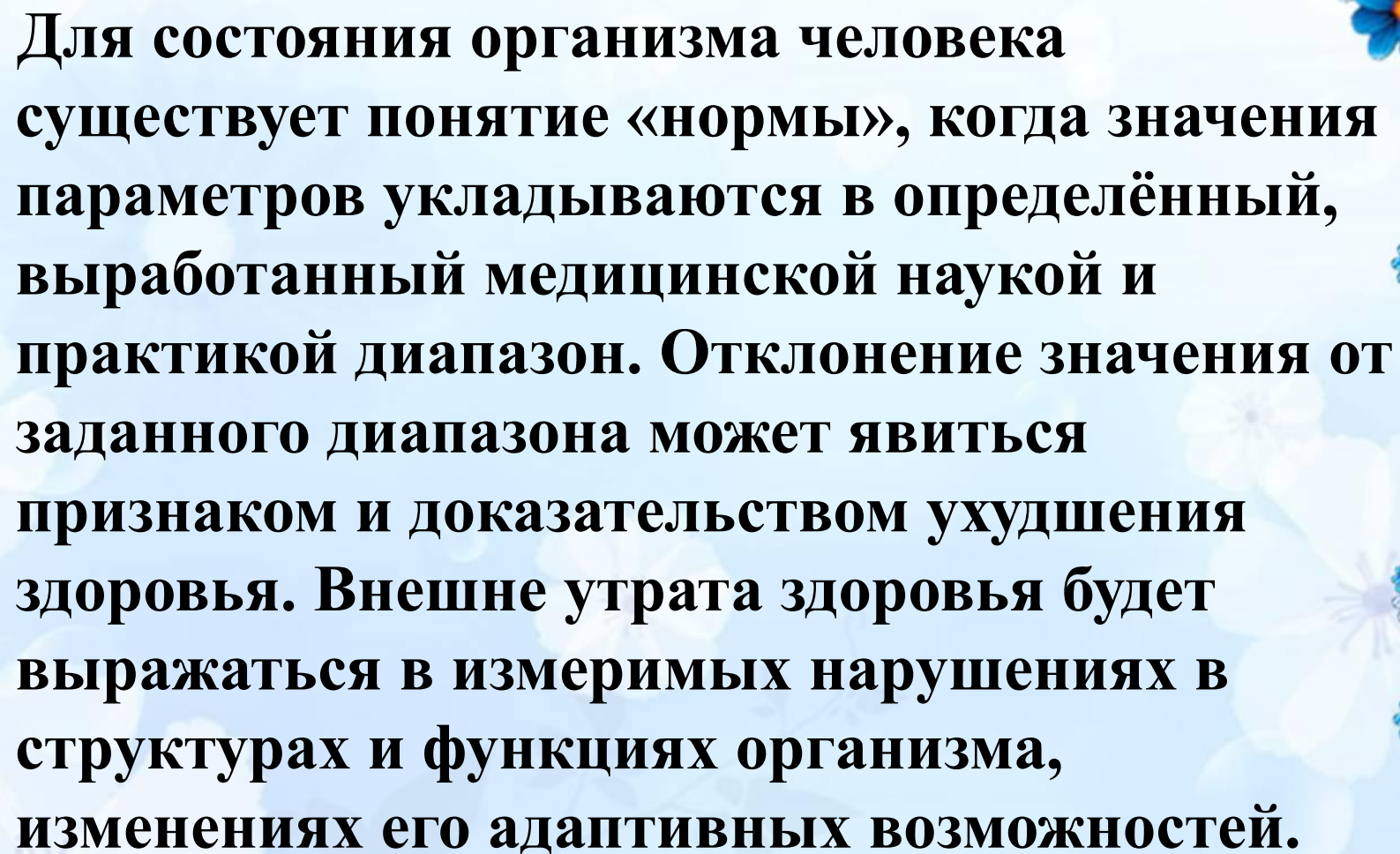
A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small blue and white flowers with yellow centers, interspersed with larger blue flowers with yellow centers. The background is a light blue gradient with faint, large white flowers and green leaves.

## **Показатели здоровья**

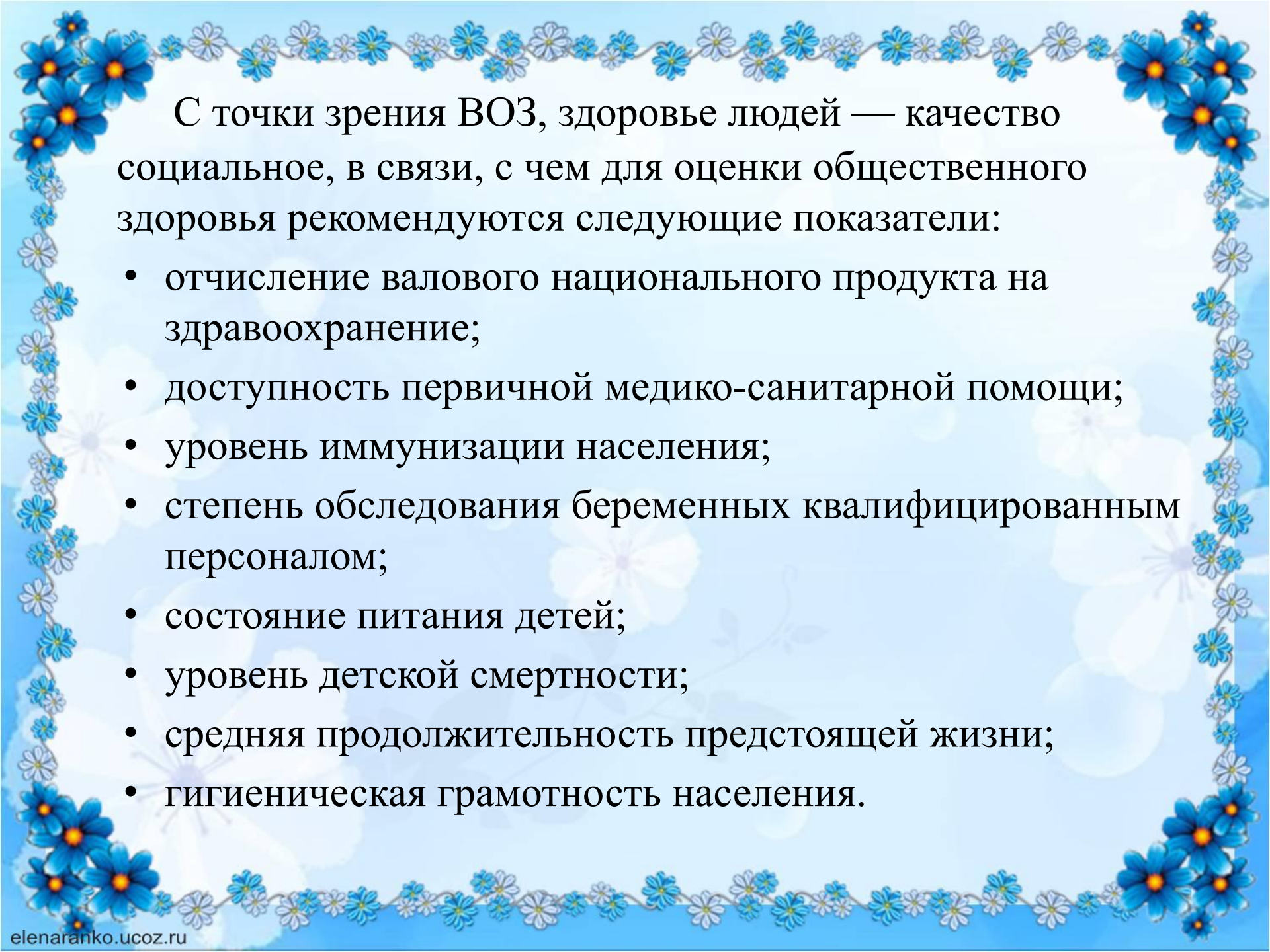
Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров:

- 
- антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);
  - физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела);
  - биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);
  - биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и других биомаркеров.



A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small white flowers with blue centers, interspersed with larger blue flowers with yellow centers. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers.

**Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.**



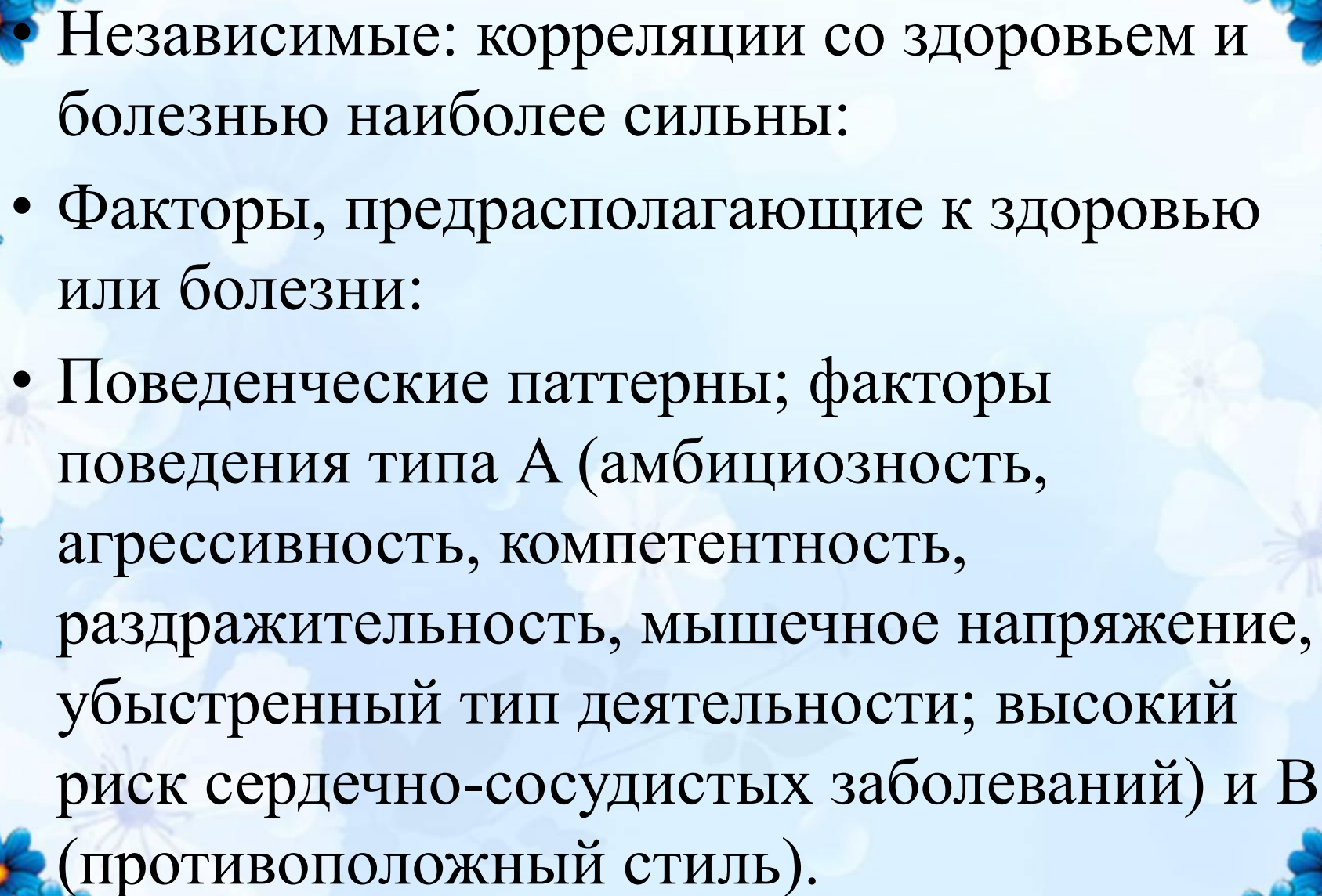
С точки зрения ВОЗ, здоровье людей — качество социальное, в связи, с чем для оценки общественного здоровья рекомендуются следующие показатели:

- отчисление валового национального продукта на здравоохранение;
- доступность первичной медико-санитарной помощи;
- уровень иммунизации населения;
- степень обследования беременных квалифицированным персоналом;
- состояние питания детей;
- уровень детской смертности;
- средняя продолжительность предстоящей жизни;
- гигиеническая грамотность населения.

## Факторы здоровья

В психологии здоровья выделяется три группы факторов, влияющих на здоровье:

- независимые (предшествующие)
- передающие
- мотиваторы

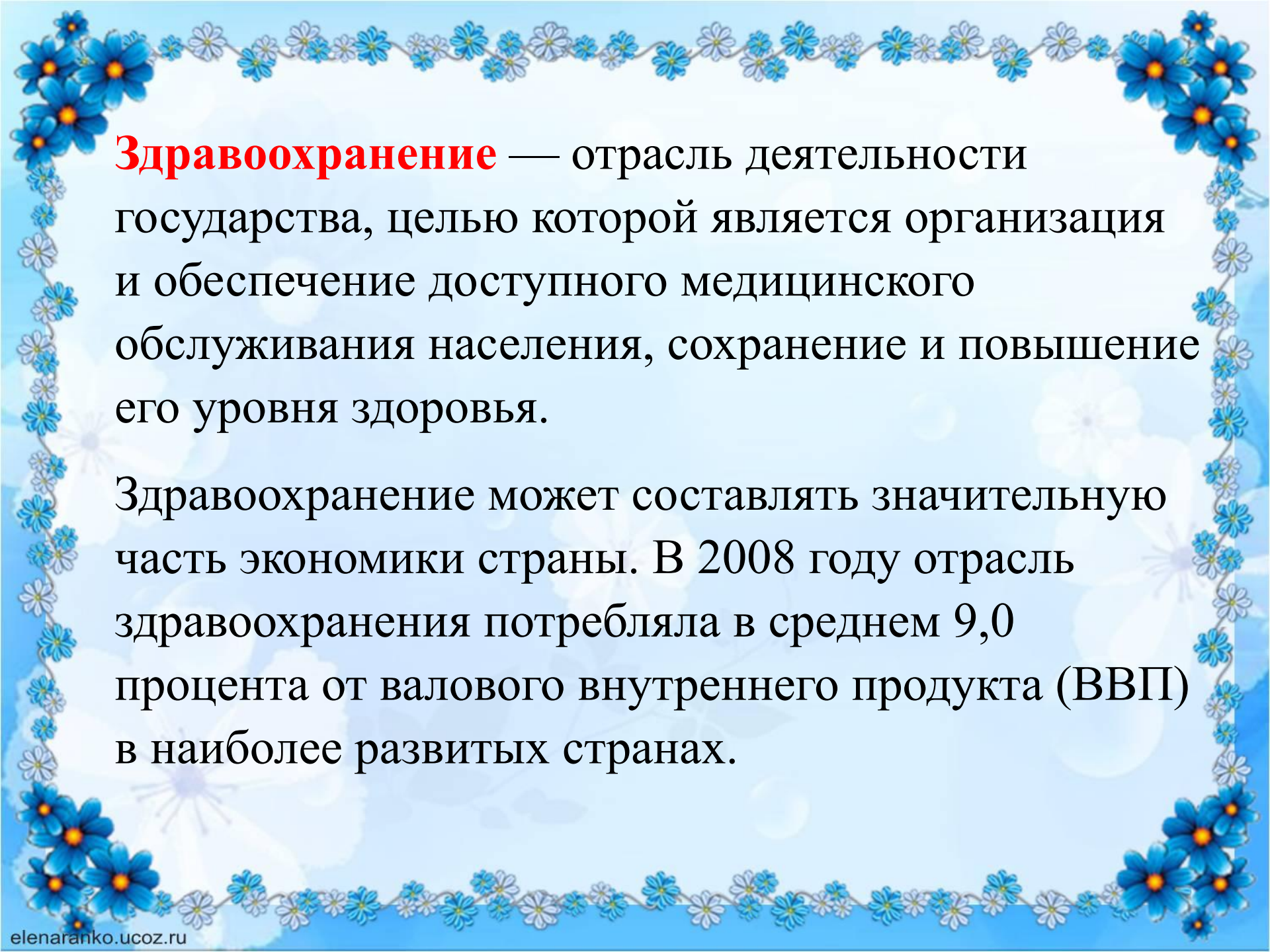
- 
- Независимые: корреляции со здоровьем и болезнью наиболее сильны:
  - Факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни:
  - Поведенческие паттерны; факторы поведения типа А (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстренный тип деятельности; высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний) и В (противоположный стиль).

## Факторы физического здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физподготовки;
- уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок;
- уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.

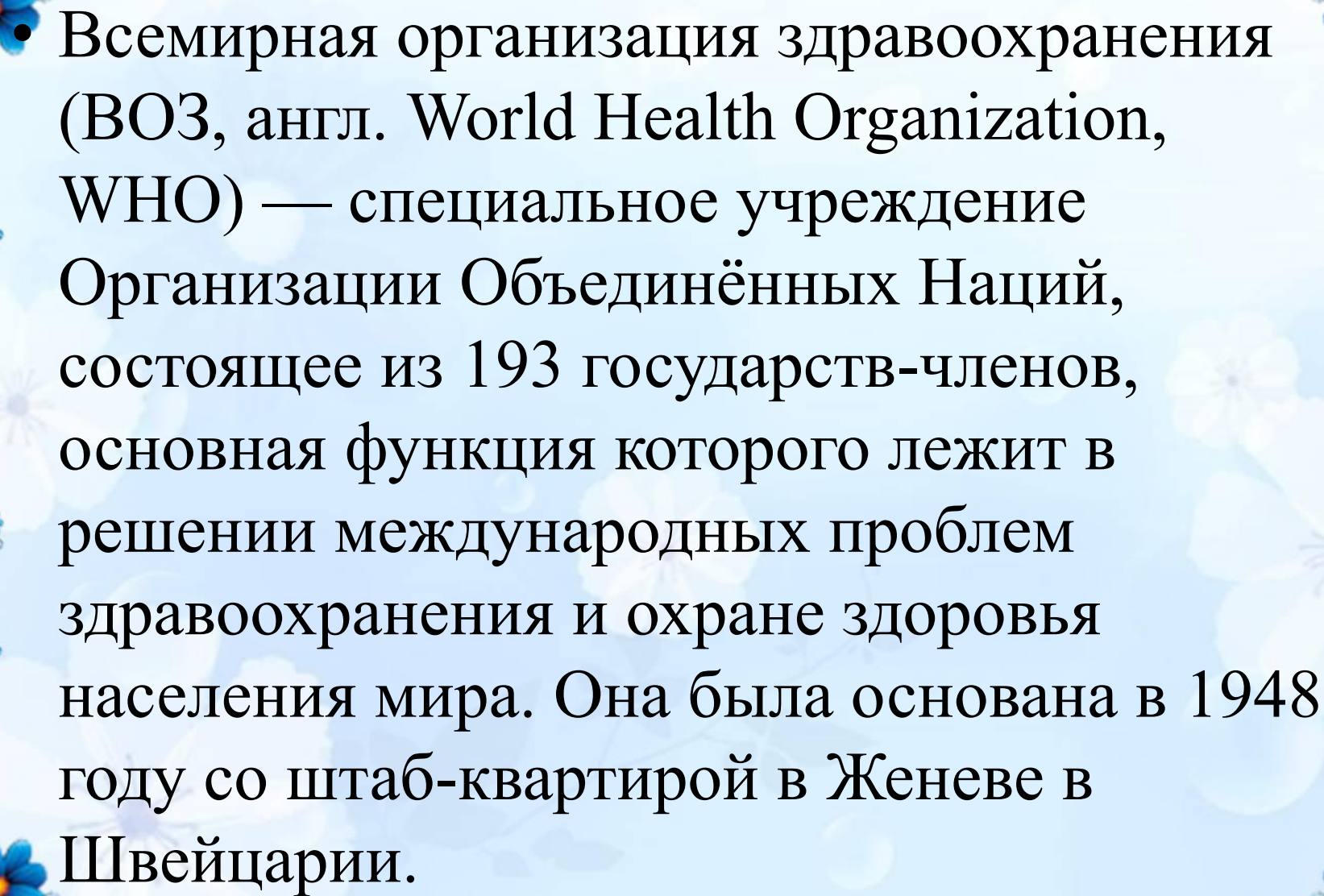
## Психическое здоровье

Душевное здоровье — способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения. Понятие душевного здоровья, *euthymia* («благое состояние духа») описывается Демокритом, образ человека, достигшего внутренней гармонии, описан в диалогах Платона, касающихся жизни и смерти Сократа. Источником душевных страданий в работах различных исследований часто называется культура (это характерно для Зигмунда Фрейда, Альфреда Адлера). *Виктор Франкл называет важнейшим фактором душевного здоровья наличие у человека системы ценностей.*



**Здравоохранение** — отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его уровня здоровья.

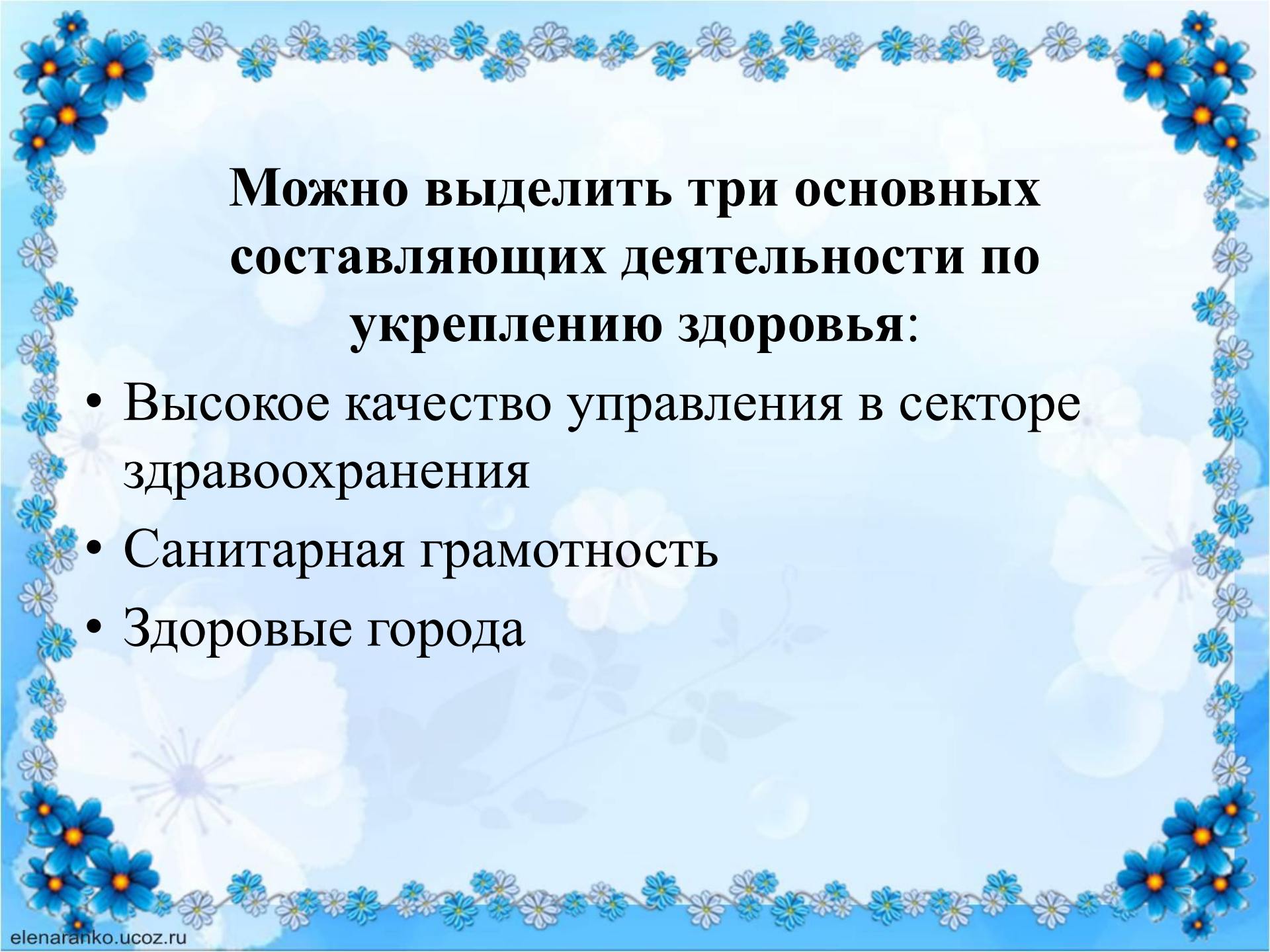
Здравоохранение может составлять значительную часть экономики страны. В 2008 году отрасль здравоохранения потребляла в среднем 9,0 процента от валового внутреннего продукта (ВВП) в наиболее развитых странах.

- 
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, англ. World Health Organization, WHO) — специальное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из 193 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения и охране здоровья населения мира. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.



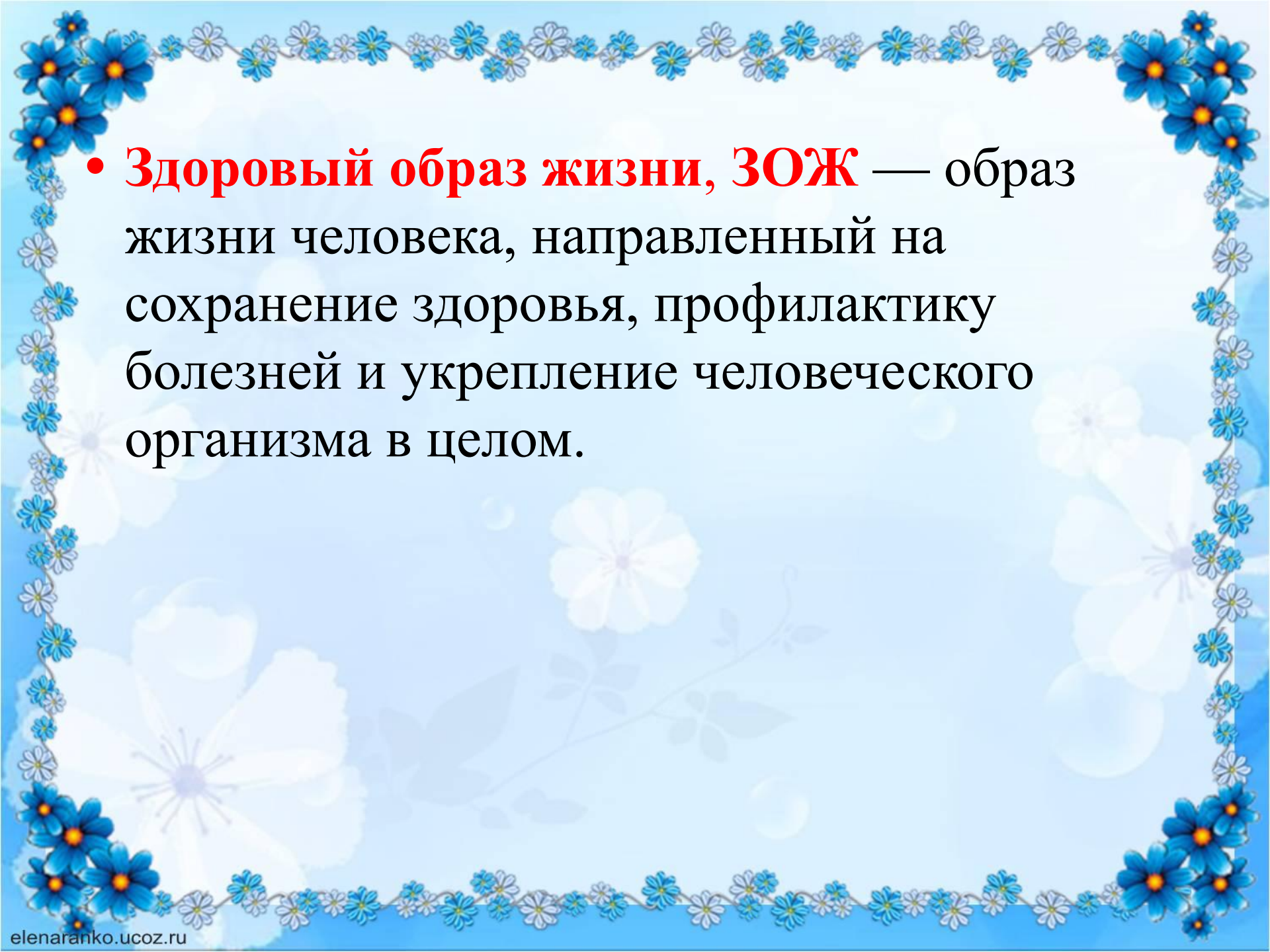
## Что такое укрепление здоровья?

Укрепление здоровья позволяет людям получить больший контроль над своим здоровьем. Оно включает в себя широкий спектр социальных и экологических мероприятий, направленных на охрану и улучшение здоровья отдельных людей и повышение качества их жизни посредством коррекции и профилактики первопричин плохого здоровья, а не просто лечения болезней.



**Можно выделить три основных составляющих деятельности по укреплению здоровья:**

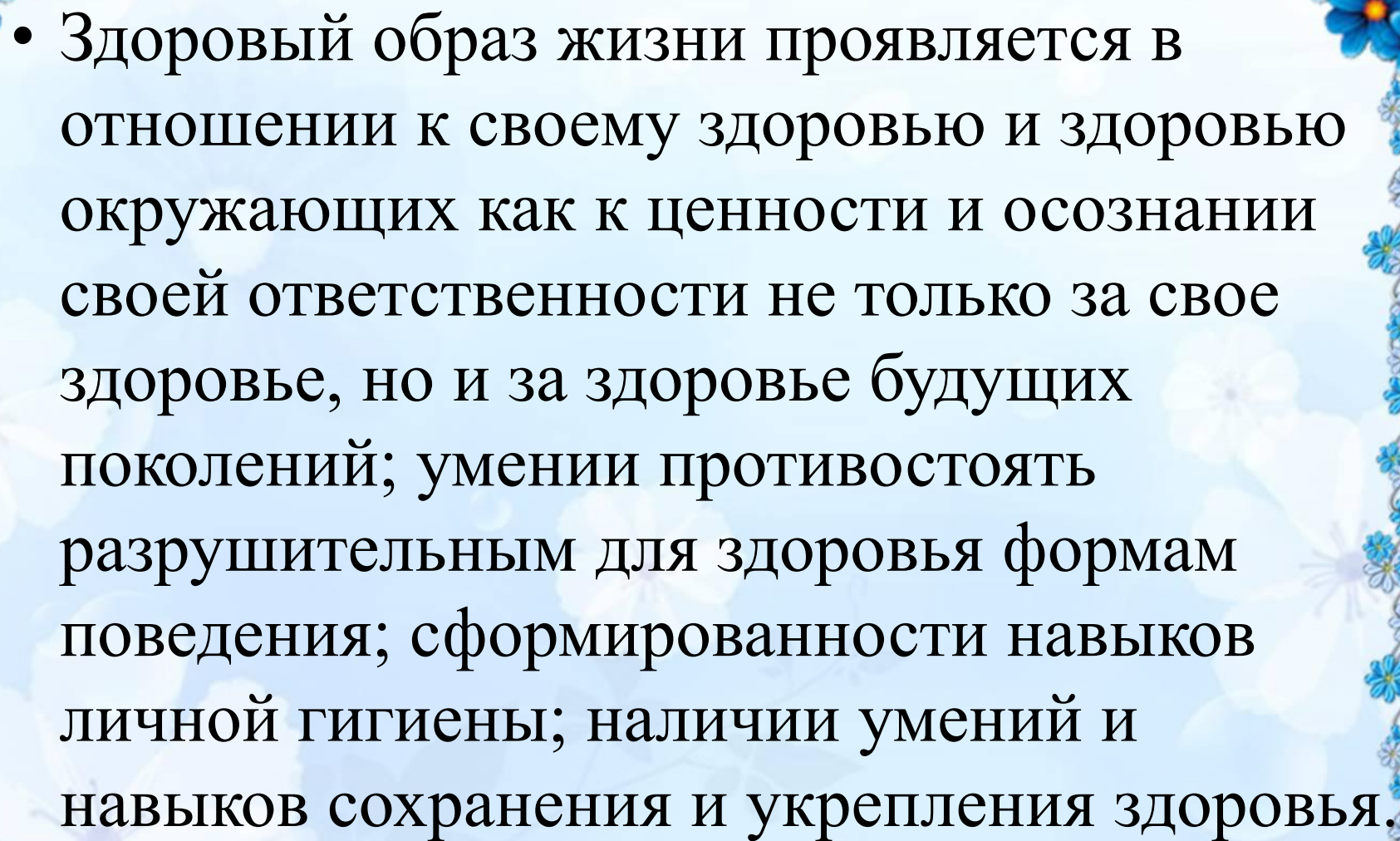
- Высокое качество управления в секторе здравоохранения
- Санитарная грамотность
- Здоровые города

- 
- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

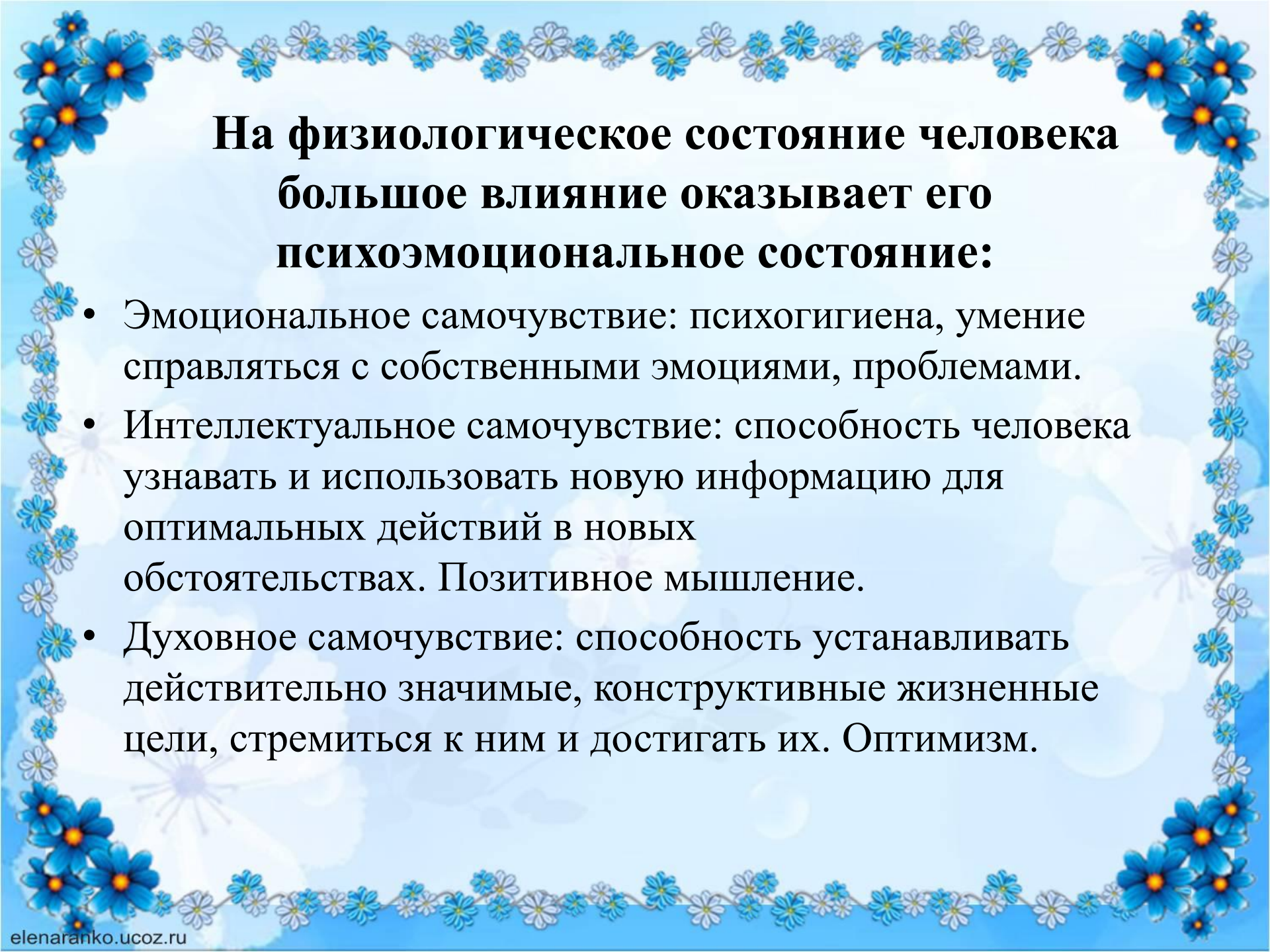
- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

- 
- A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small white flowers with yellow centers, interspersed with larger blue flowers with yellow centers. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers.
- Здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.



## • **Элементы здорового образа жизни**

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определенное, одно и то же время дня).
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



## **На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:**

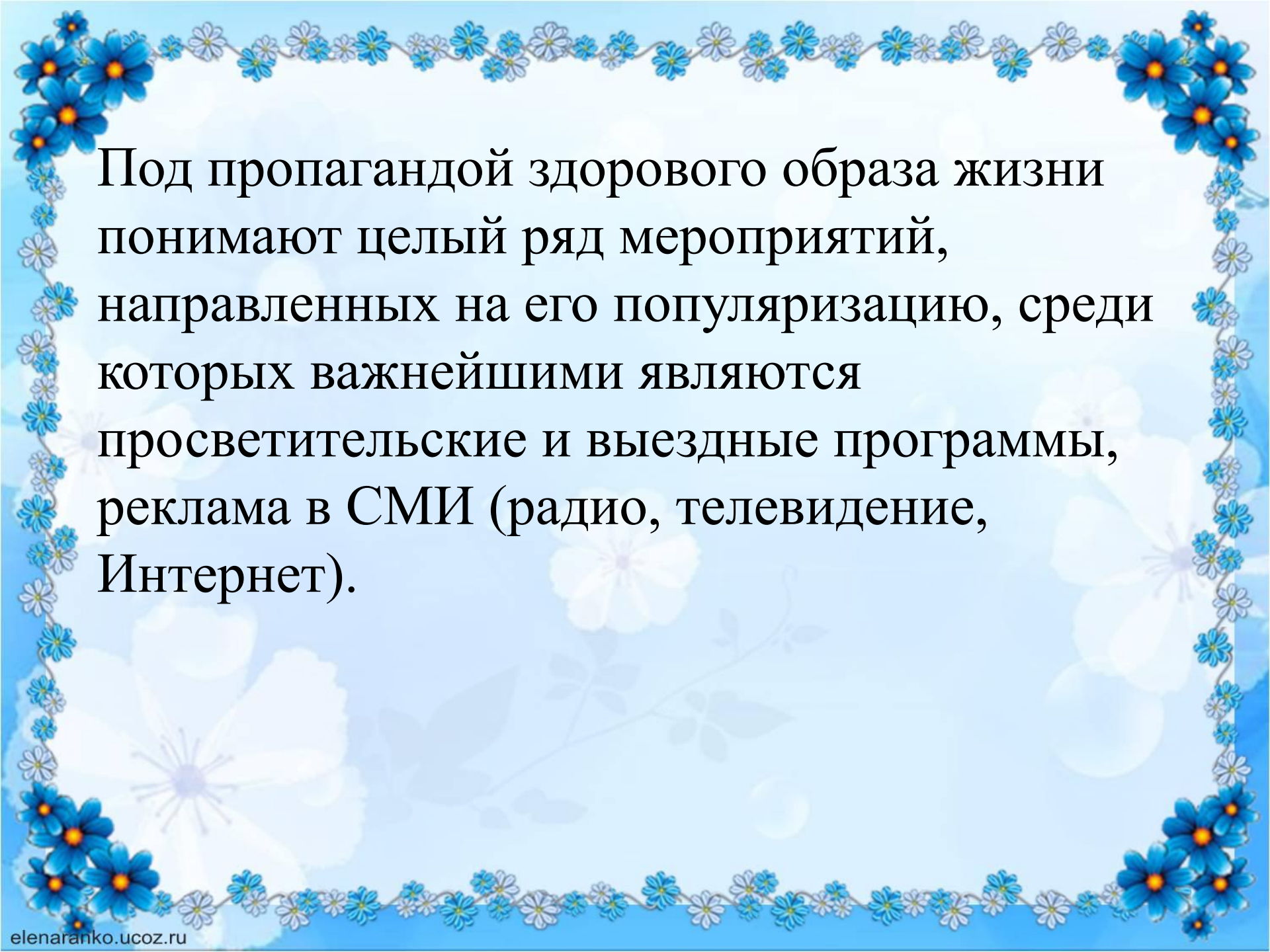
- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.



**Формирование образа жизни, способствующего  
укреплению здоровья человека, осуществляется  
на трёх уровнях:**

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.



A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small blue flowers with yellow centers and white flowers with yellow centers, interspersed along a thin brown line. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers and leaves.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

## Литература

1. «Кодекс о здоровье и системе здравоохранения». Закон РК от 29.09.2009 г.;
2. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан "Денсаулық" на 2016 - 2019 годы;
3. Л.З.Тель «Валеология. Учение о здоровье, болезни и выздоровлении»;
4. Б.Н.Чумаков «Валеология. (курс лекций)»;
5. Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова «Медицинская валеология».