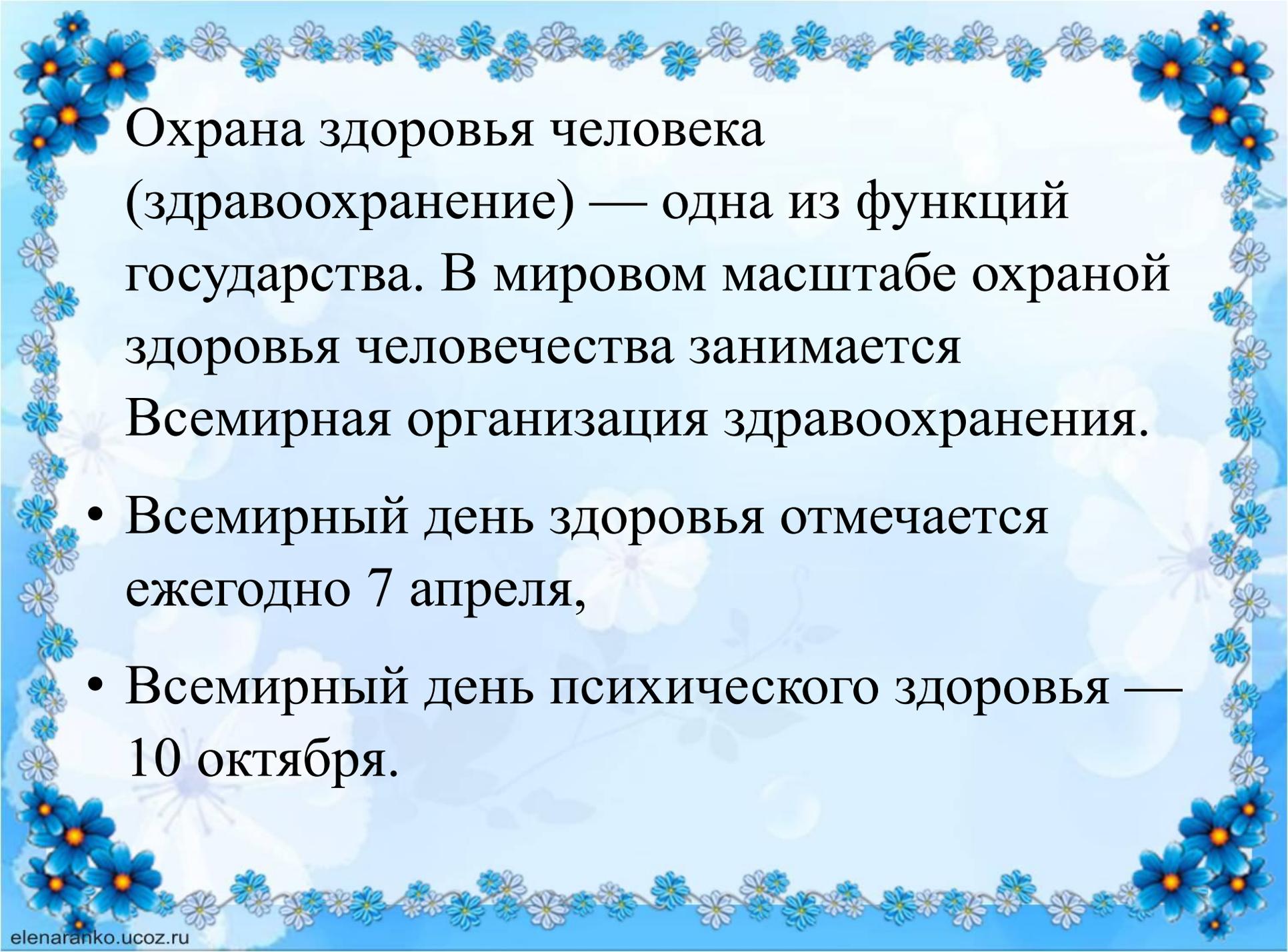


The image features a decorative border of blue and white flowers and butterflies. The border is composed of a repeating pattern of small blue and white flowers, with larger blue flowers and butterflies interspersed. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers.

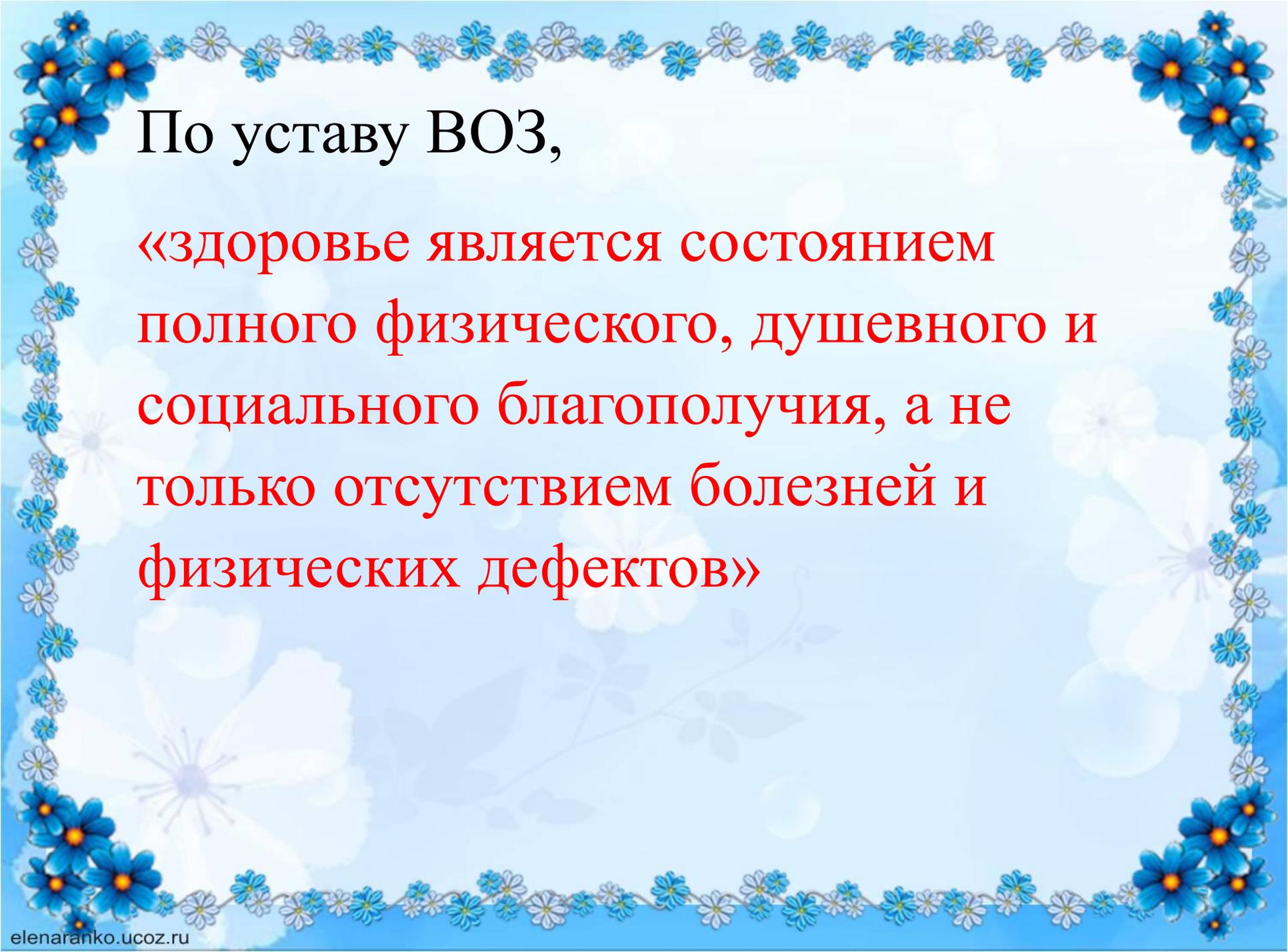
***Тема: Укрепление здоровья.  
Пропаганда здорового образа  
жизни. Профилактика. Виды  
профилактики.***

*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.

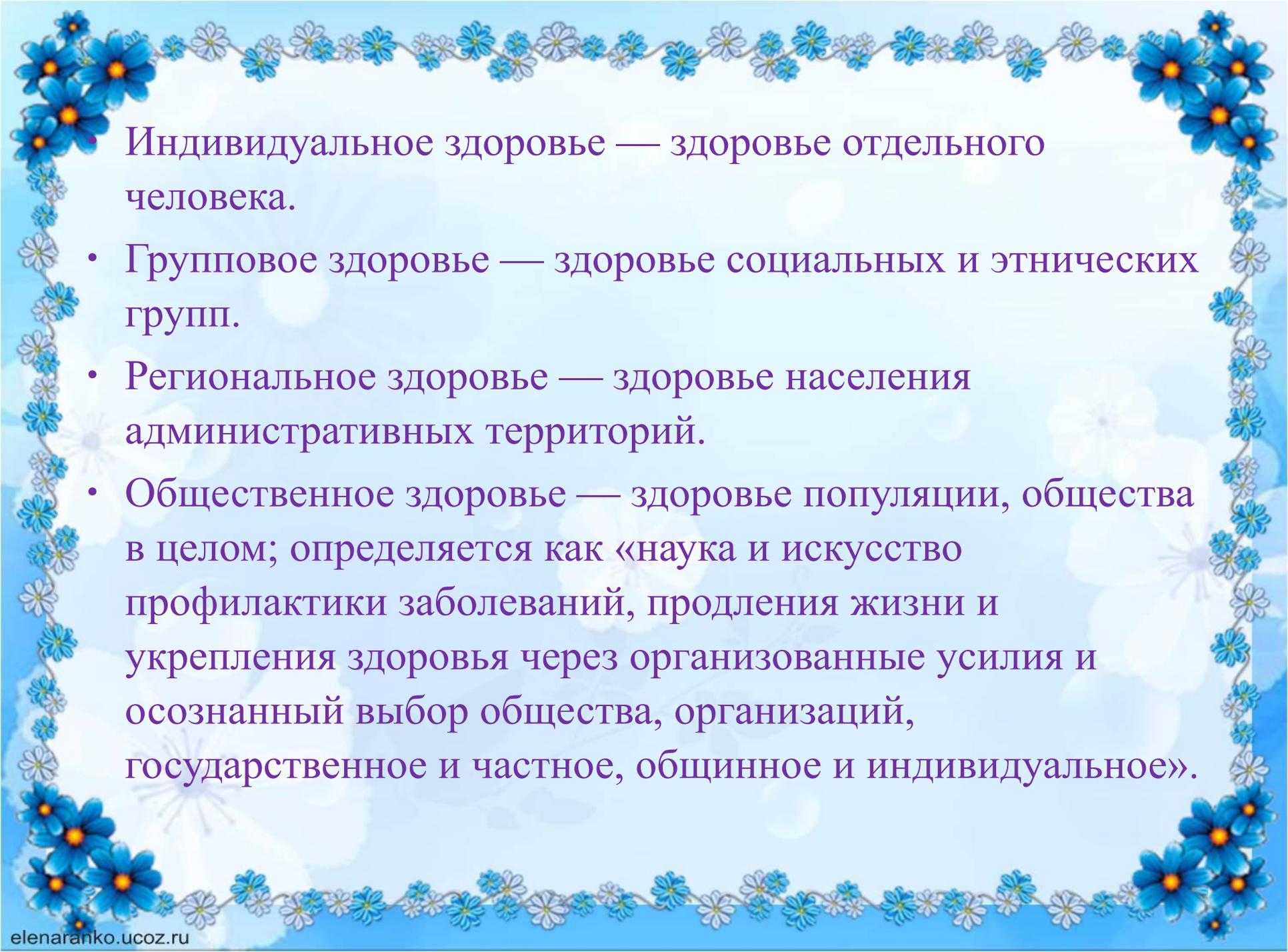
A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small blue and white flowers, with larger blue flowers at the corners. The background is light blue with faint white floral patterns.

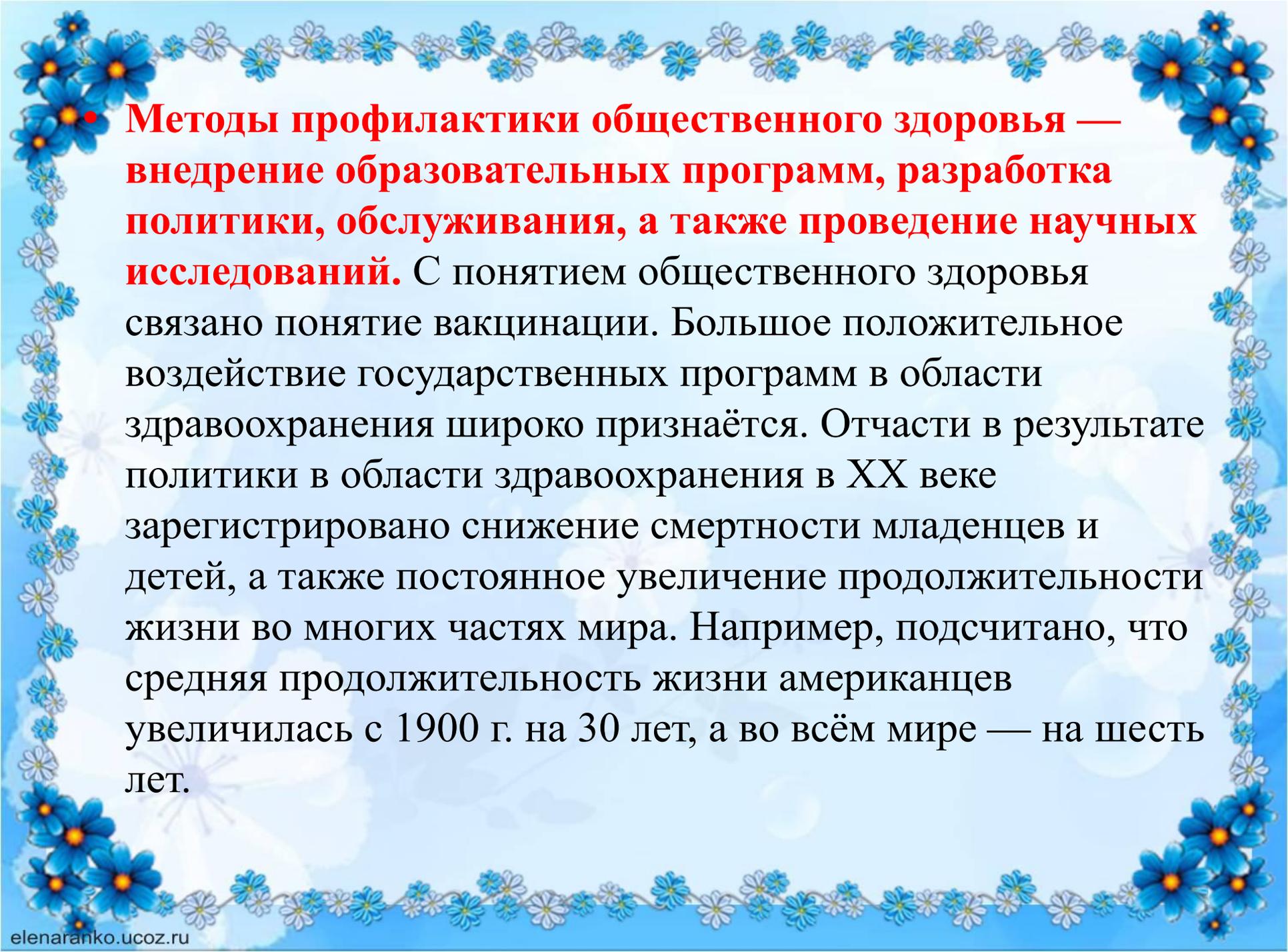
По уставу ВОЗ,

«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 with purple centers. 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».

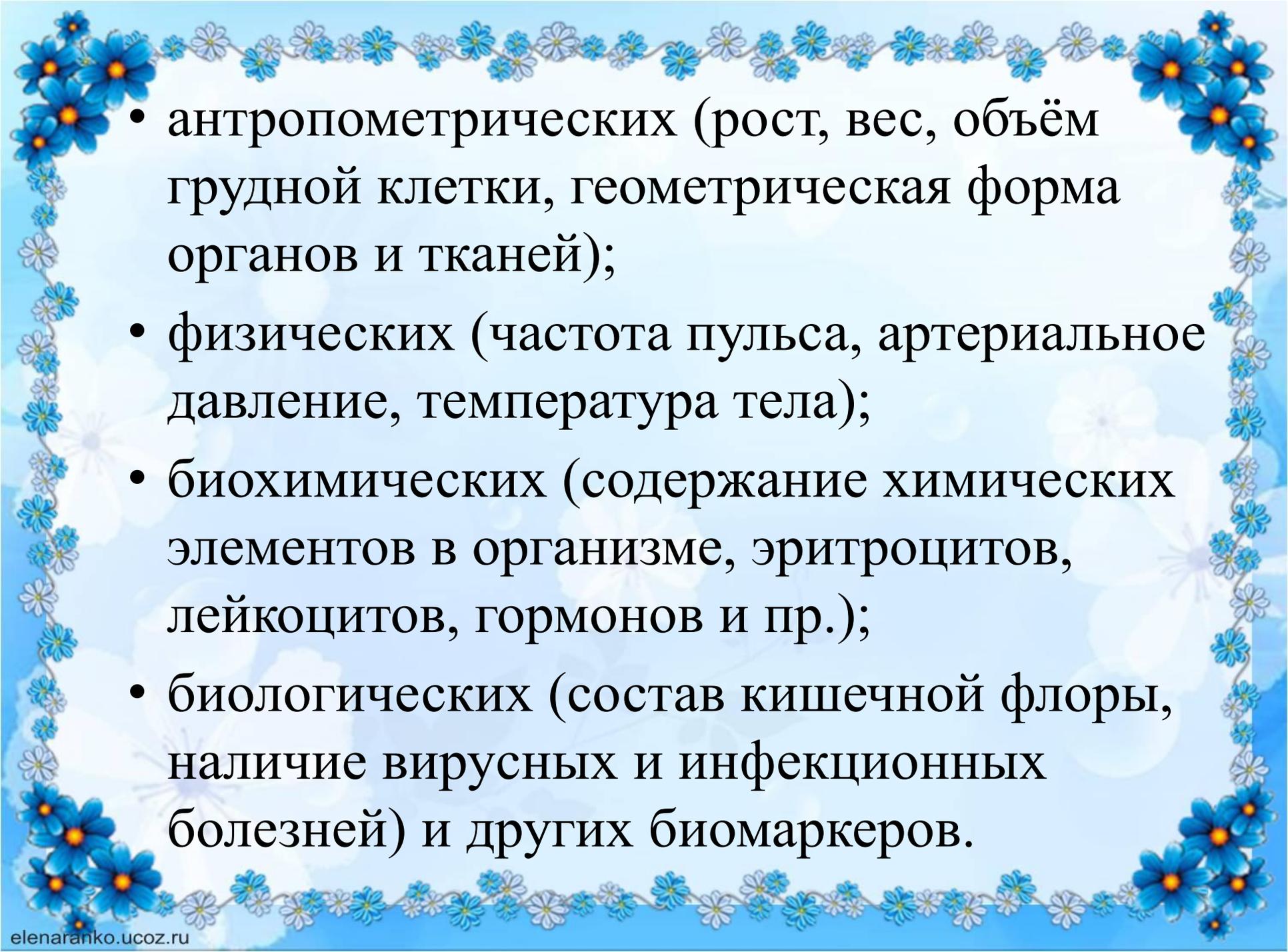


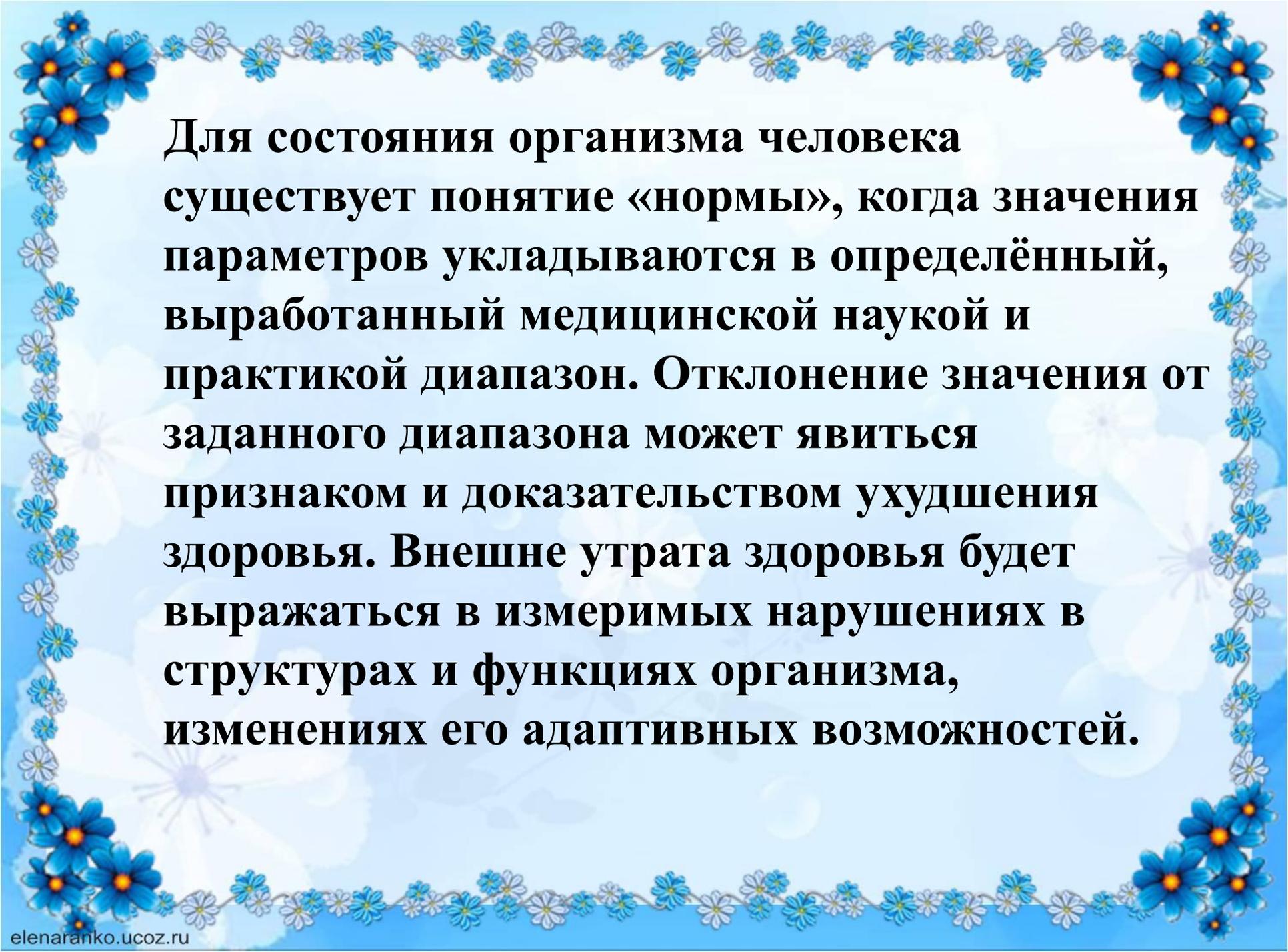
• **Методы профилактики общественного здоровья — внедрение образовательных программ, разработка политики, обслуживания, а также проведение научных исследований.** С понятием общественного здоровья связано понятие вакцинации. Большое положительное воздействие государственных программ в области здравоохранения 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.

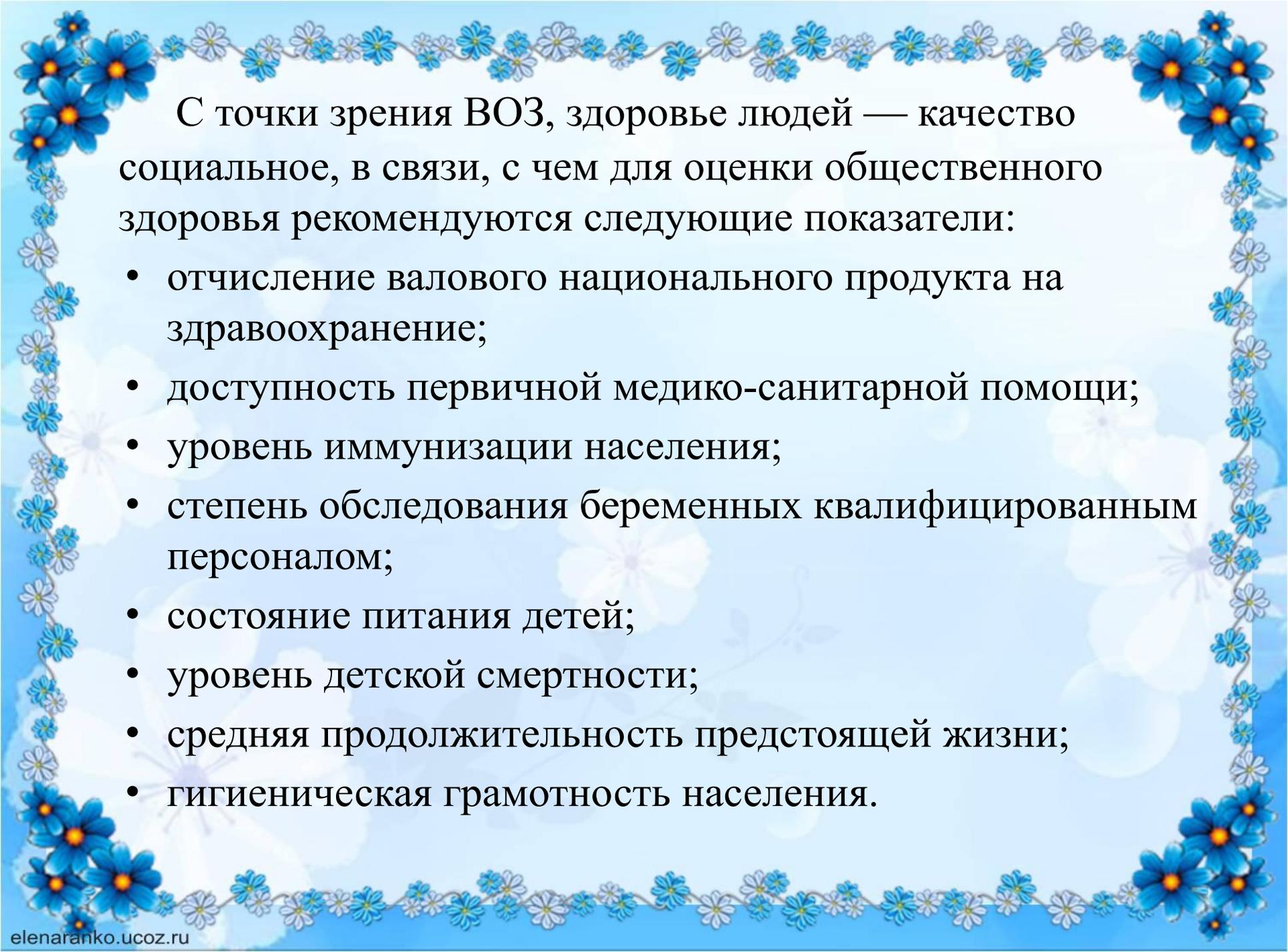
## **Показатели здоровья**

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.**



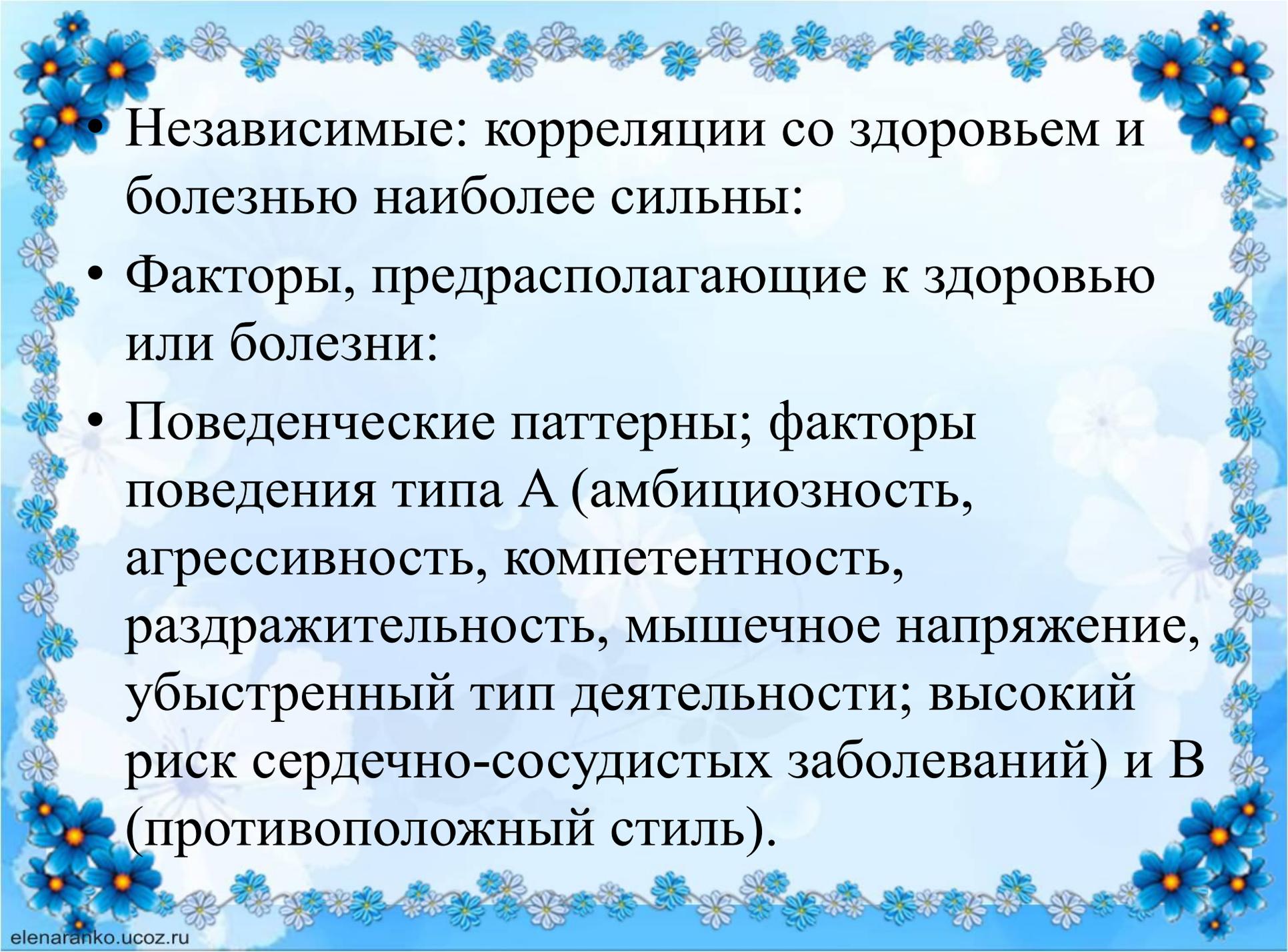
С точки зрения ВОЗ, здоровье людей — качество социальное, в связи, с чем для оценки общественного здоровья рекомендуются следующие показатели:

- 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

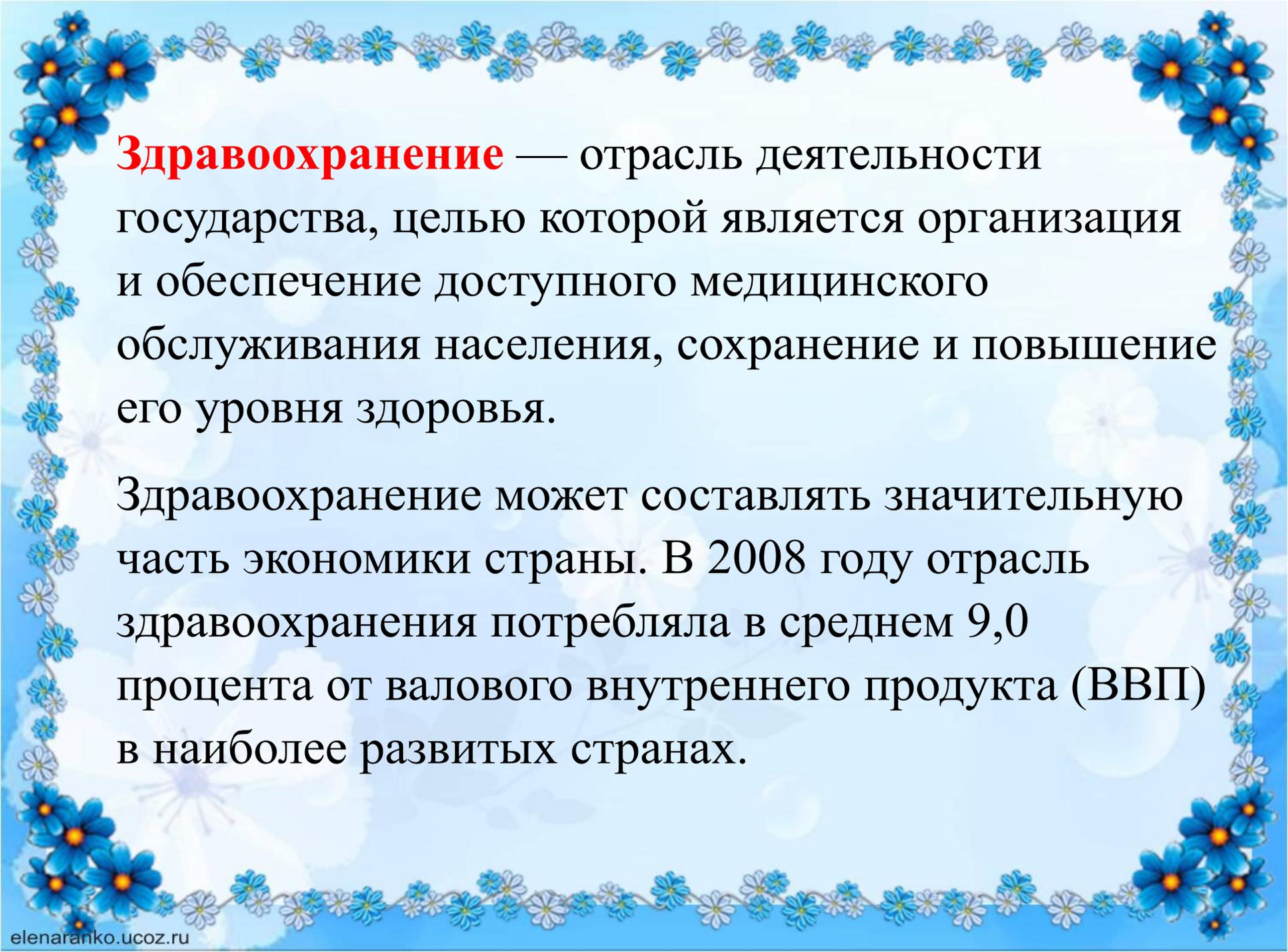
- 
- Независимые: корреляции со здоровьем и болезнью наиболее сильны:
  - Факторы, предрасполагающие к здоровью или болезни:
  - Поведенческие паттерны; факторы поведения типа А (амбициозность, агрессивность, компетентность, раздражительность, мышечное напряжение, убыстренный тип деятельности; высокий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

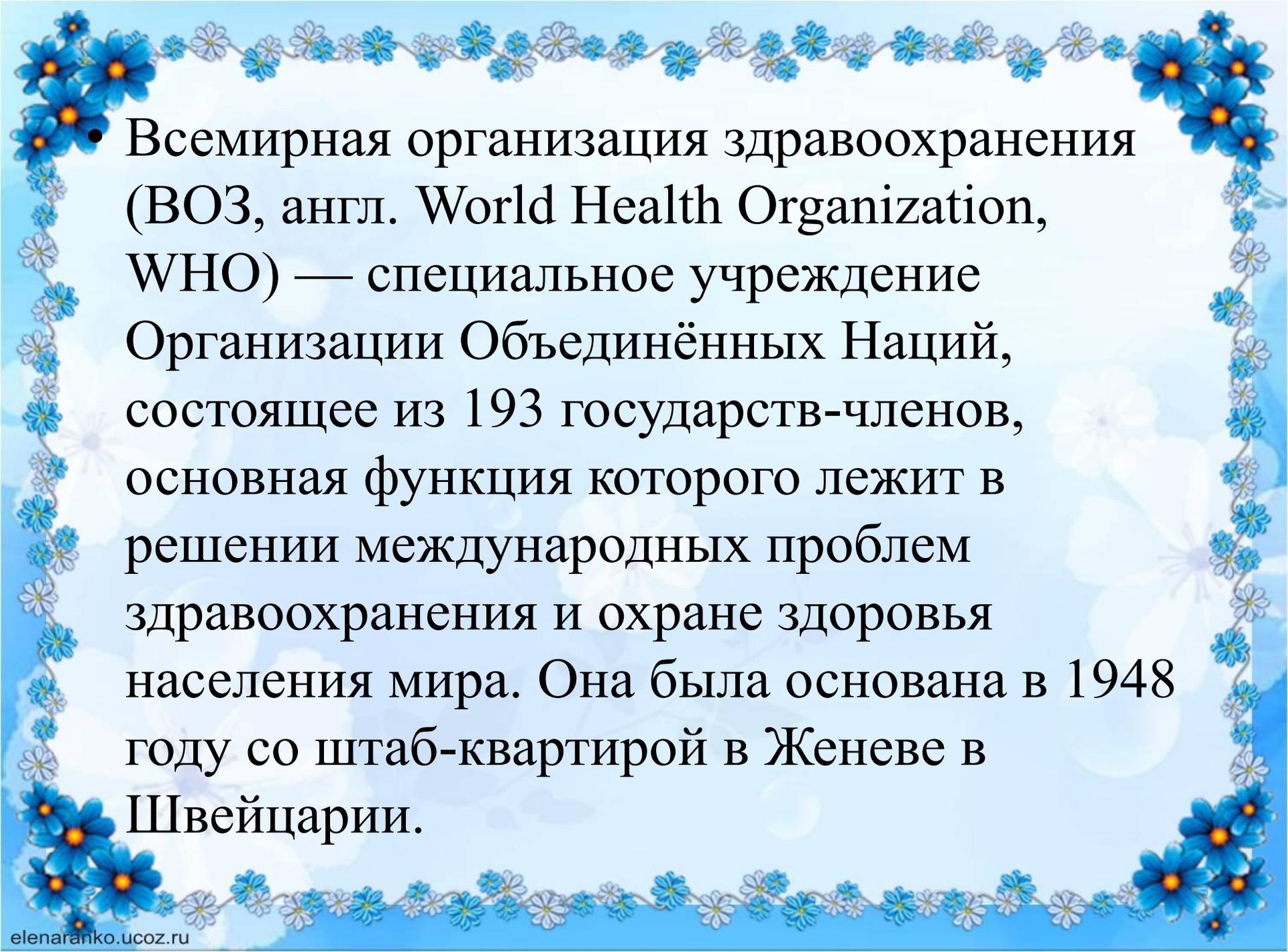
## Психическое здоровье

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.*



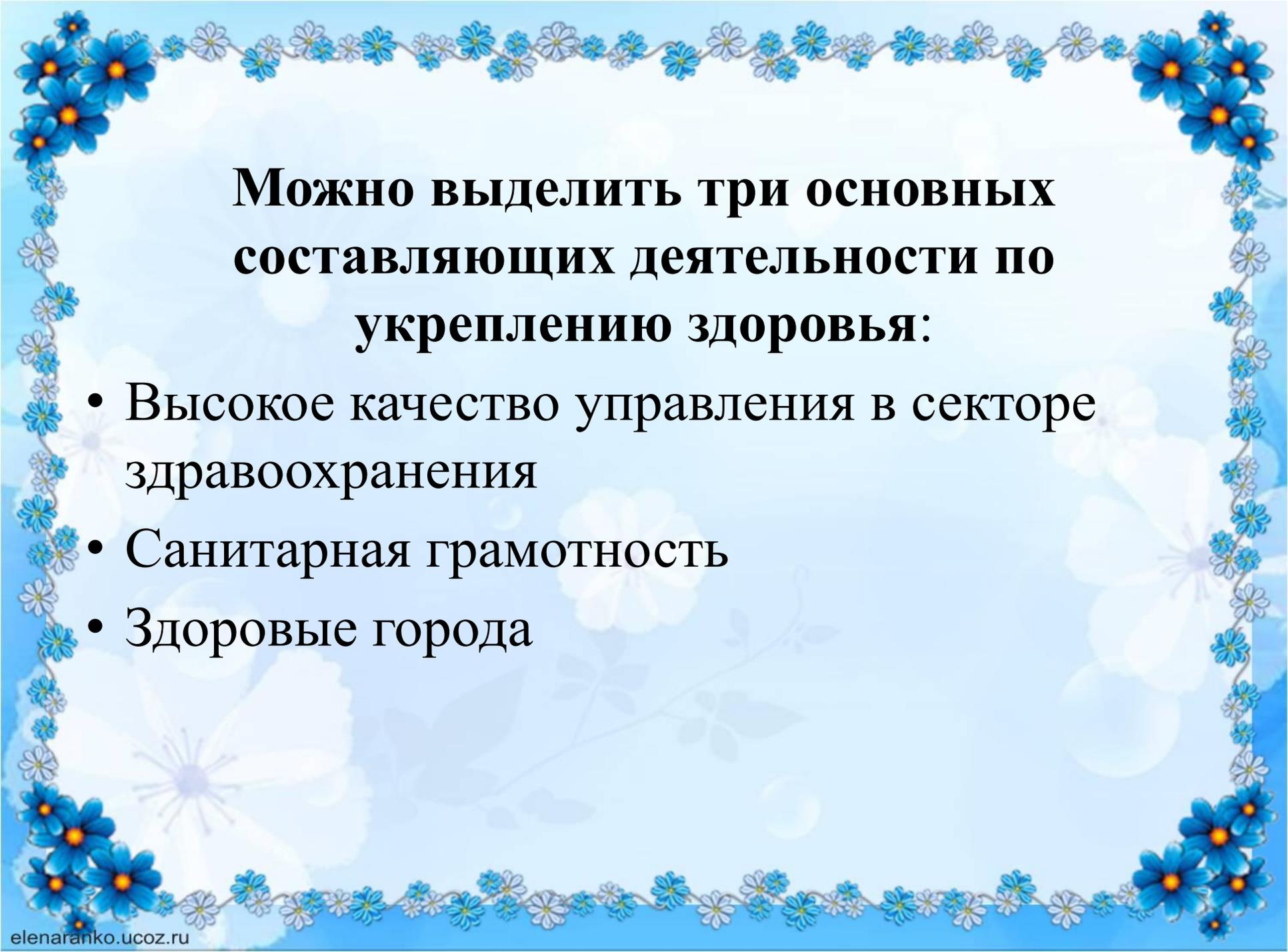
**Здравоохранение** — отрасль деятельности государства, целью которой является организация и обеспечение доступного медицинского обслуживания населения, сохранение и повышение его уровня здоровья.

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.

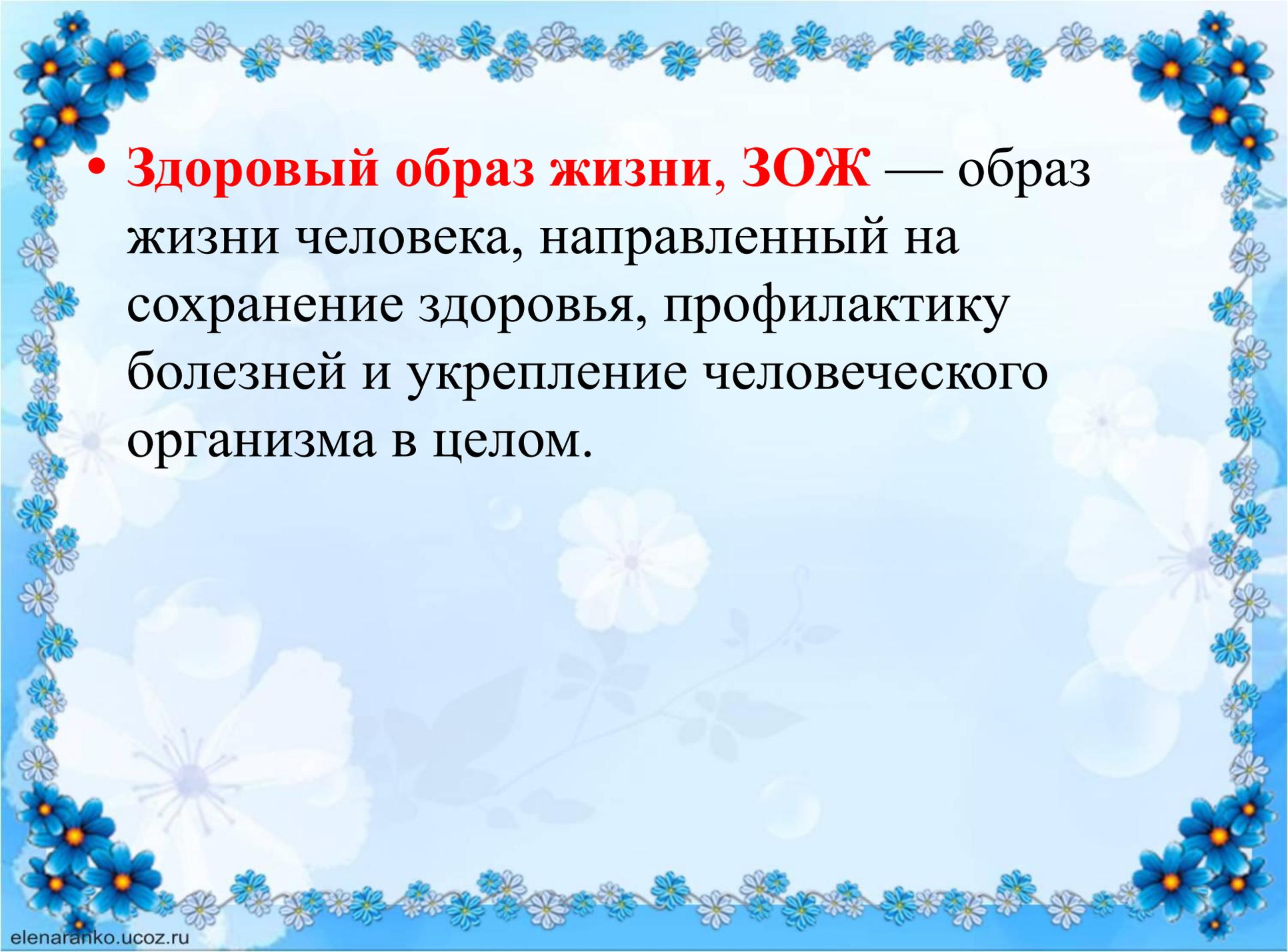
## Что такое укрепление здоровья?

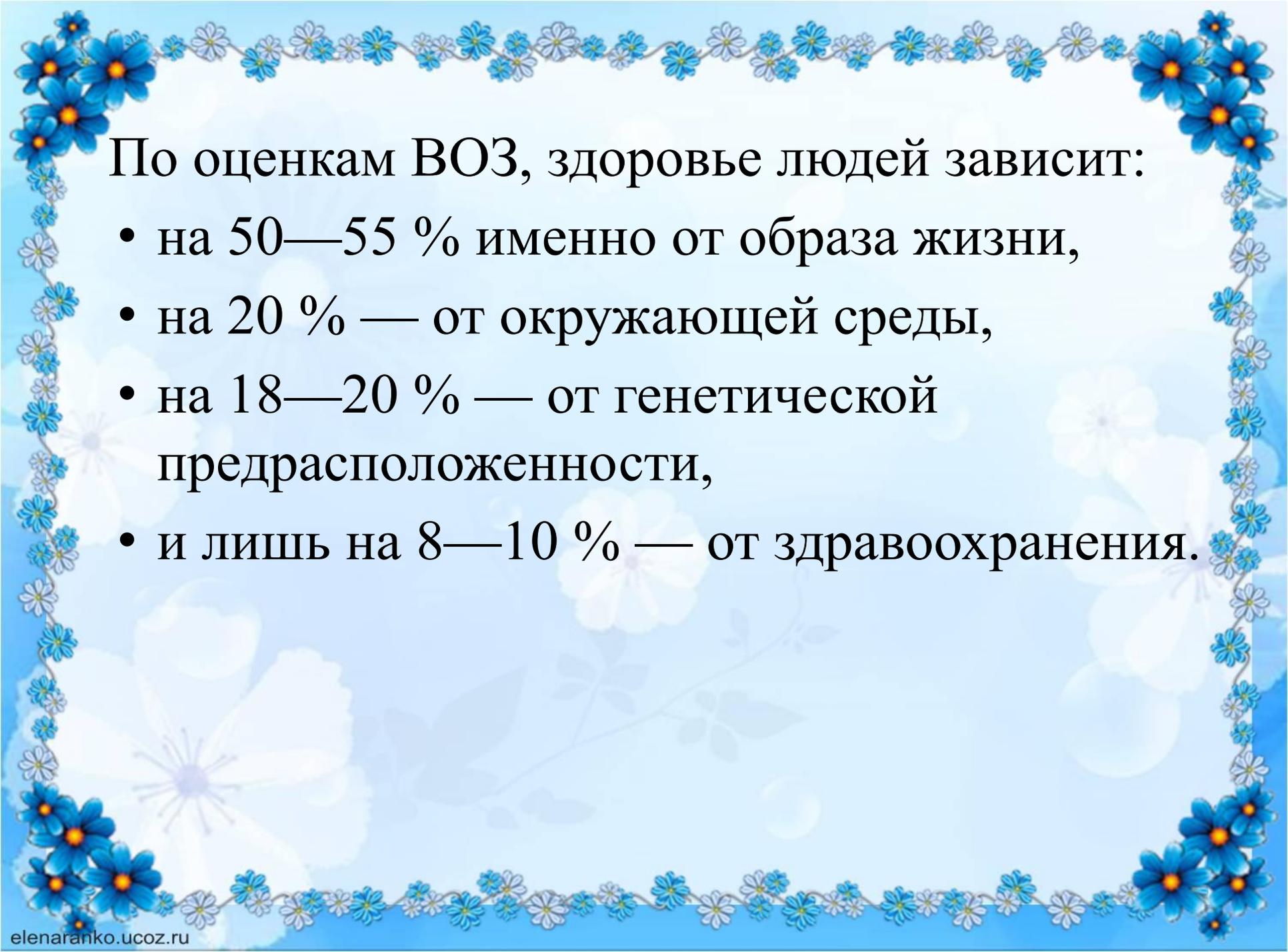
Укрепление здоровья позволяет людям получить больший контроль над своим здоровьем. Оно включает в себя широкий спектр социальных и экологических мероприятий, направленных на охрану и улучшение здоровья отдельных людей и повышение качества их жизни посредством коррекции и профилактики первопричин плохого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



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

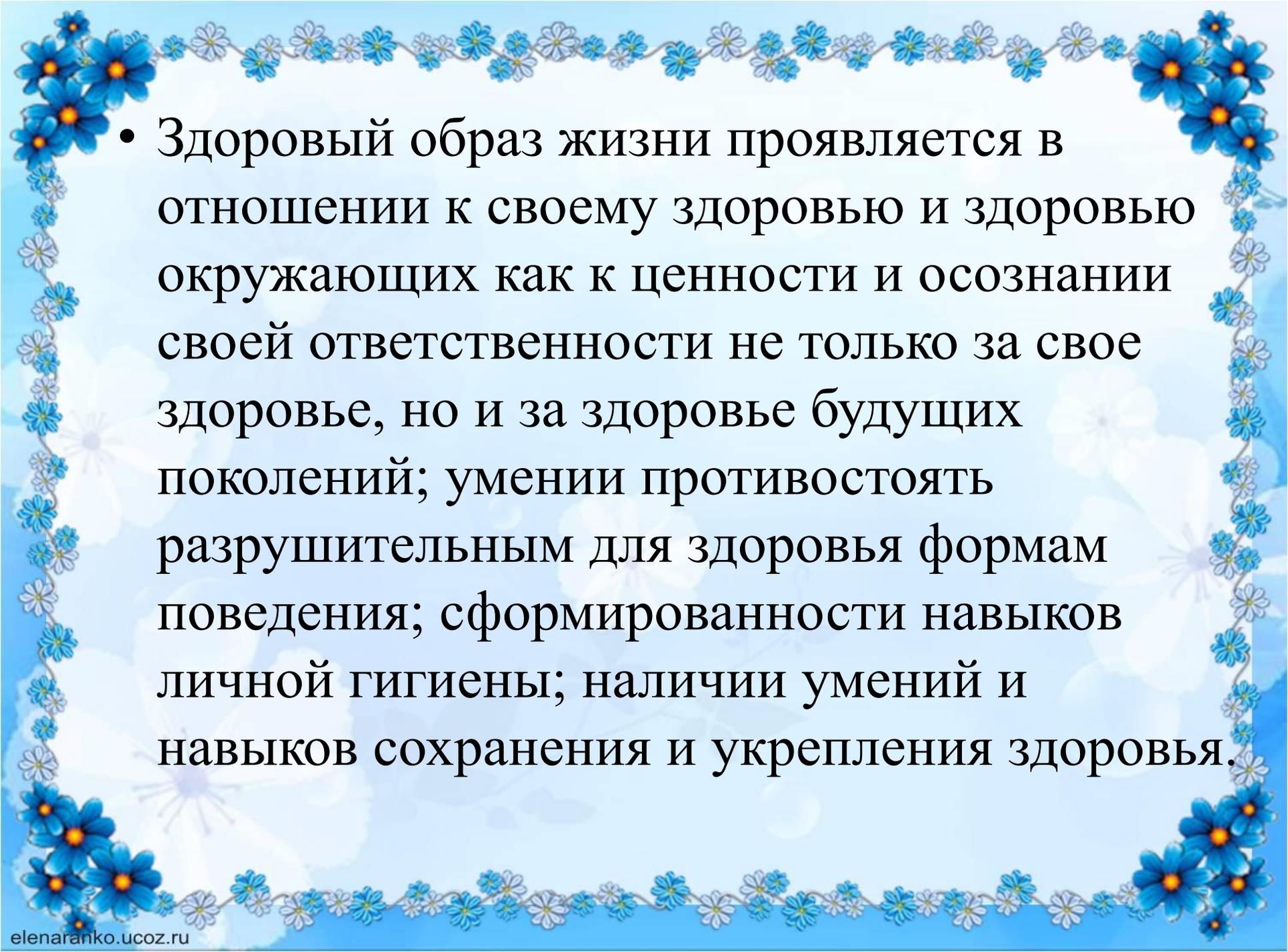
- Высокое качество управления в секторе здравоохранения
- Санитарная грамотность
- Здоровые города

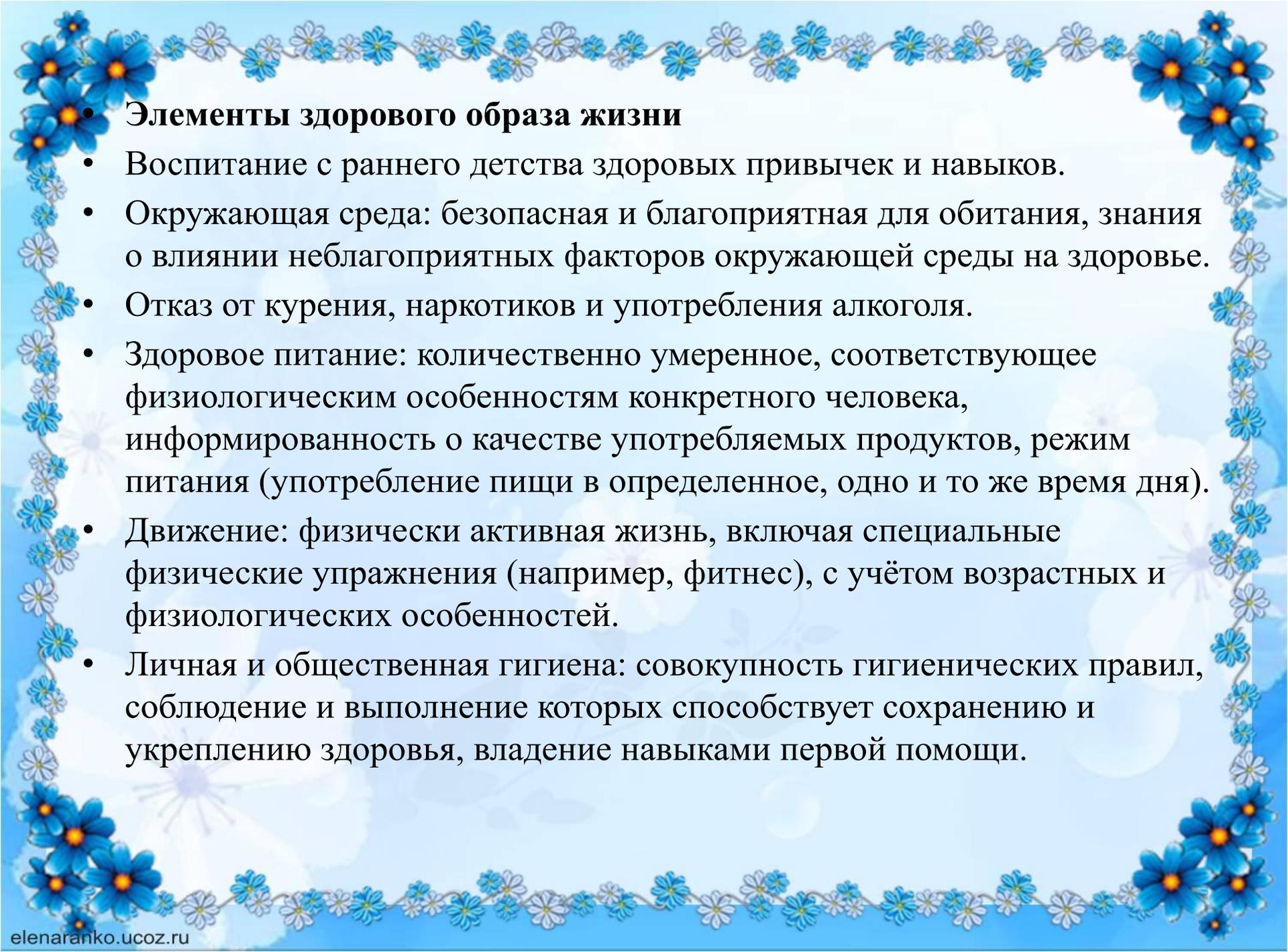
- 
- A decorative border of blue and white flowers surrounds the text. The border consists of a chain of small blue flowers with yellow centers and white flowers with yellow centers, interspersed along a thin brown vine. The background is a light blue gradient with faint, larger white flowers and green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

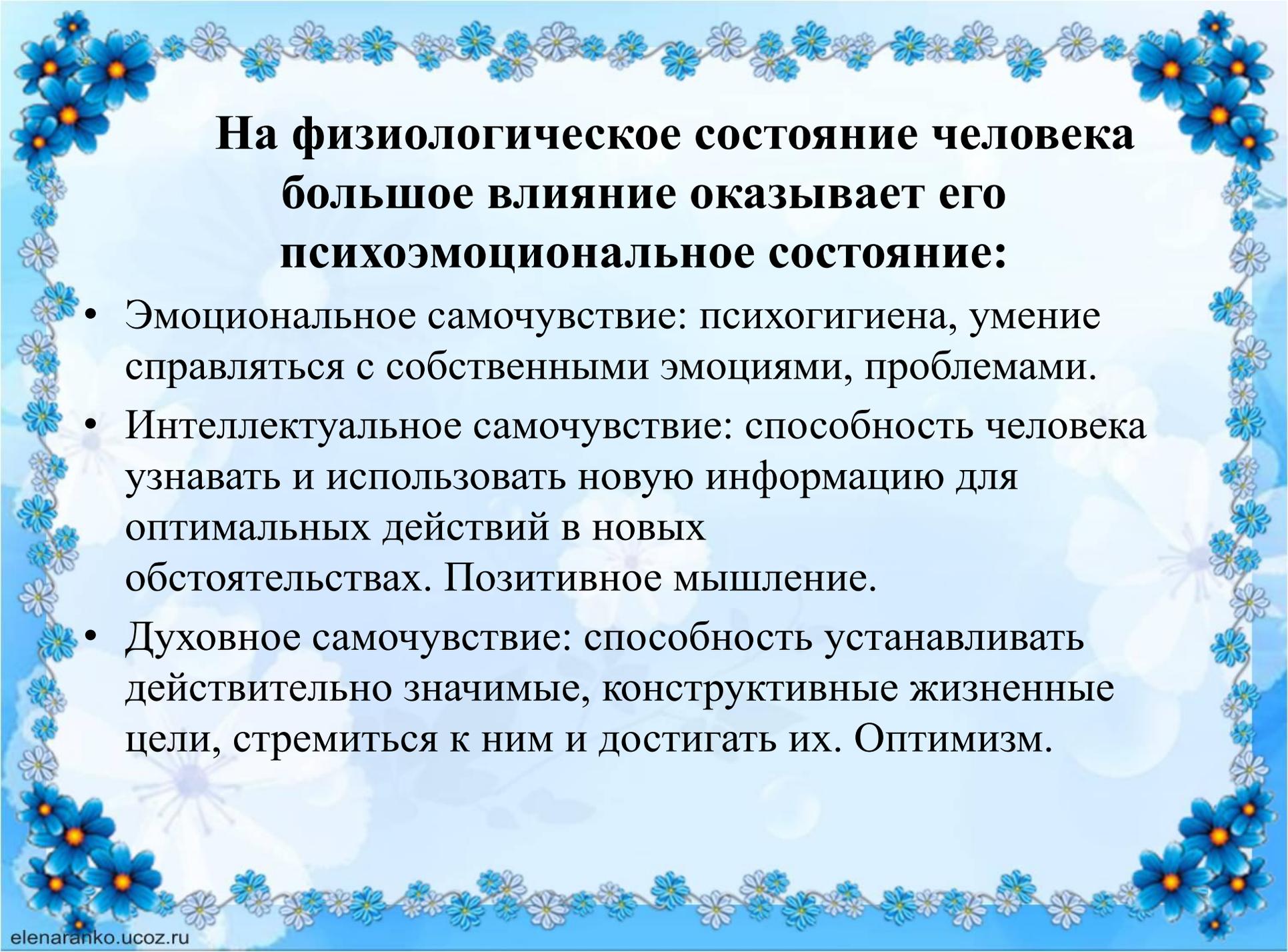
- на 50—55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18—20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8—10 % — от здравоохранения.

- 
- 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.



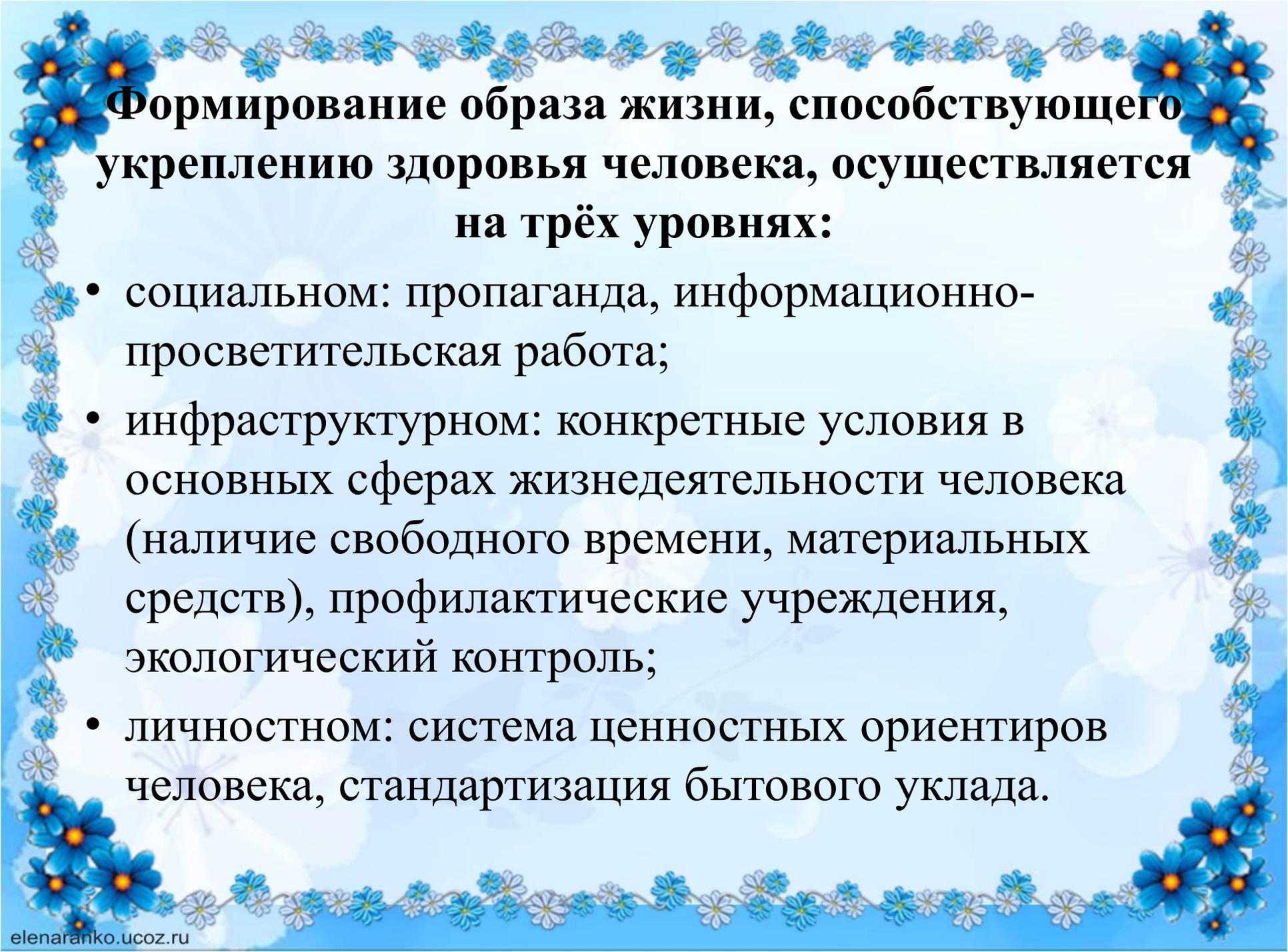
## • **Элементы здорового образа жизни**

- 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.



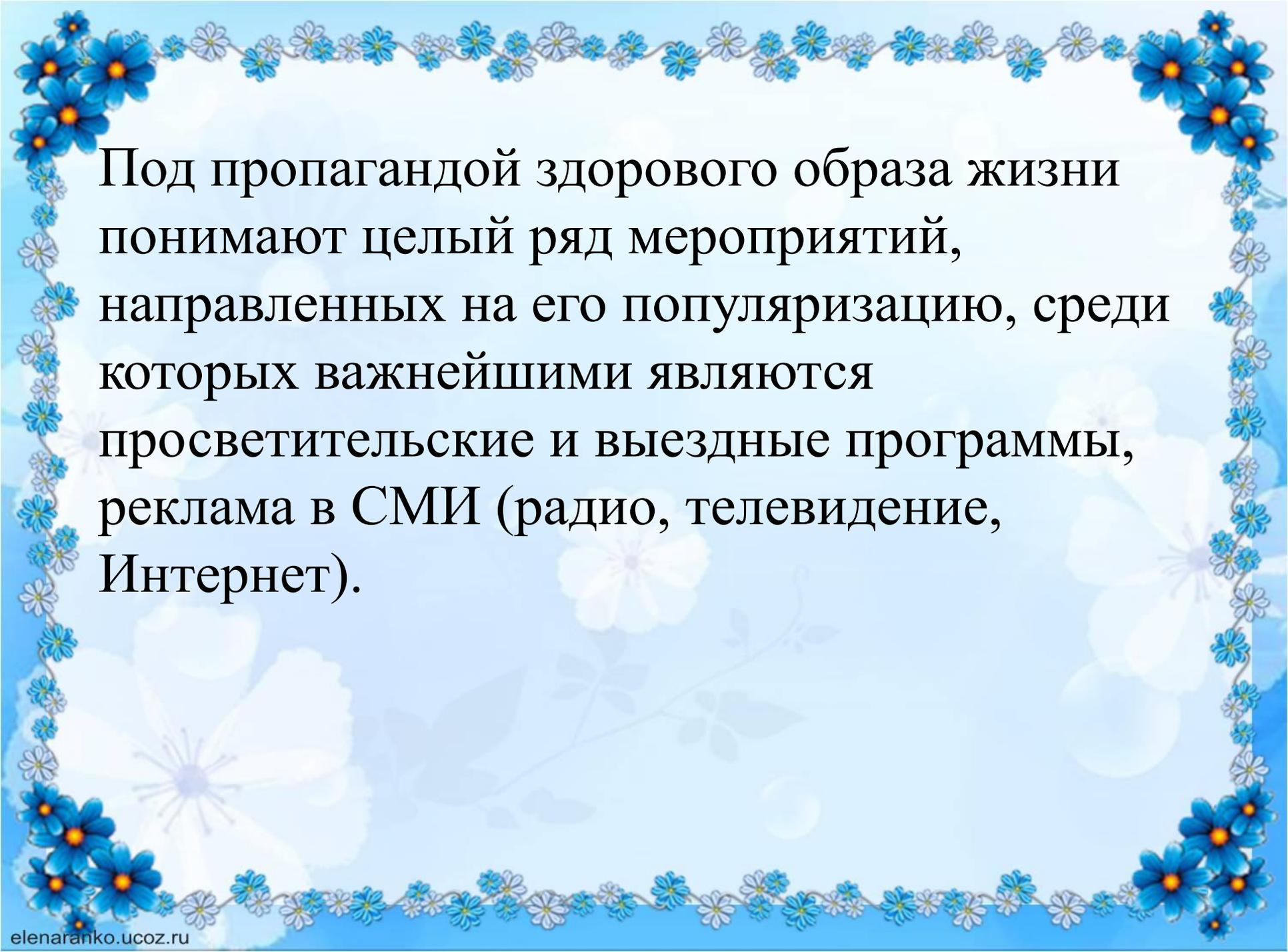
## **На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние:**

- 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, interspersed with larger white flowers with blue outlines. 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».