

# 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 жизни
- 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 и 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 набирают опыт и знания. Но строительство нашего государства еще далеко до завершения.

Второе. Мы окончательно отошли от старой политической и экономической 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.