



***НАО «Медицинский Университет Астана»***  
***Кафедра «Общественное здоровье и менеджмент»***

**ТЕМА: ПРОГРАММЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ В ЛИТВЕ И РК ПО СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ И  
РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**Подготовила: Беккожина М.**

**Группа: 304-ОЗ**

**Проверила Магзумова Р.З.**

# ПЛАН

Введение

Основная часть

- Понятие ЗОЖ
- Понятие здорового образа жизни и его проблемы
- Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация
- ЗОЖ в Литве
- ЗОЖ в Казахстане

Заключение



# ВВЕДЕНИЕ

- Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.



# Понятия ЗОЖ

- Существует несколько определений понятия ЗОЖ. Наиболее часто перечисляются различные составляющие характеристики ЗОЖ, которые тот или автор считают необходимым учесть. Например, Б.А. Воскресенский полагает, что понятие ЗОЖ включает в себя правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание.



# Понятие ЗОЖ

- По мнению С.В. Попова в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:
- - отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- - оптимальный двигательный режим;
- - рациональное питание;
- - закаливание;
- - личная гигиена;
- - положительные эмоции.



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ

- Академик Лисицин Ю.П. в понятие «образ жизни» включает важный фактор - медицинскую активность, рассматривая ее в трех аспектах: 1. характер активности людей – интеллектуальное, физическое. 2. сферы активности – трудовая, внетрудовая. 3. виды (формы) активности – производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая, медицинская, и др. виды. (формы активности).



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: НАУЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ**

- У всех одна проблема, это – здоровый образ жизни и каждый человек, канд. наук, доктора дают свои определения и по-своему анализируют. И хотела бы рассмотреть рассуждения и понятия В.А.Гурова, где он приводил примеры нескольких авторов и показывал свои точки зрения. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.



# СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ В ЛИТВЕ ВЕДЕТ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, НЕЖЕЛИ МОЛОДЕЖЬ

- **Мужчины чаще страдают лишним весом**
- Исследование показало, что у 43% мужчин и 34% женщин есть лишний вес, а 1 из 4 человек страдает ожирением. Тем не менее женщины оценивают свой вес намного критичнее – почти 25% женщин с нормальным весом считают, что у них избыточный вес. Мужчины более снисходительны к себе - 4 из 10 мужчин с избыточным весом уверены, что их вес нормальный.
- **Старшее поколение чаще выбирает здоровое питание**
- В ходе исследования также были выявлены особенности питания и физической активности жителей Литвы. Пищевые привычки женщин были более здоровыми, чем у мужчин, а у людей старшего возраста (55–70 лет) были более здоровыми, чем у молодых. Женщины и люди старшего возраста чаще выбирали здоровую пищу: по сравнению с мужчинами и более молодым населением. Правда, женщины чаще, чем мужчины, едят сладости. Фаст-фуд, полуфабрикаты, закуски, подслащенные напитки, копченые мясные продукты чаще встречались в рационе мужчин.
- Только один из пяти мужчин и каждая четвертая женщина занимались физической активностью хотя бы 4 раза в неделю.



## **8 из 10 жителей употребляют алкоголь, треть мужчин курят**

- Также во время исследования выяснилось, что 8 из 10 жителей употребляют алкоголь. Основная часть мужчин указала, что употребляет крепкие алкогольные напитки (82%) и пиво (80%), женщины – вино (79%) и пиво (65%). Хотя бы раз в неделю пиво пьет каждый второй молодой мужчина, среди женщин таких 35%.
- Регулярно или изредка курят около трети мужчин и примерно 14% женщин. Мужчины, курящие каждый день, ежедневно в среднем выкуривают 15 сигарет, женщины – 10.

## **Мужчины чаще страдают депрессией, женщины – хронической усталостью**

- Молодое поколение чаще жалуется на боли в шее, плечах и пояснице. Эти боли мучают каждого второго жителя в возрасте 25-39 лет.
- Также женщины чаще мужчин страдают головными болями (38%), хронической усталостью (31%). Мужчины чаще женщин упоминали повышенную кислотность желудка (25%), бессонницу (18%) и депрессию (14%).



# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ БУДУЩЕГО КАЗАХСТАНА»

- По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит от системы здравоохранения всего на 10% и на 50% – от образа жизни, который формируется под воздействием окружения человека, права выбора, качества жизни и доступности возможностей укрепления здоровья.
- В целях реализации долгосрочного приоритета «Здоровье, образование и благополучие граждан» Послания Президента страны народу Казахстана «Казахстан-2030». Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев» Постановлением Правительства РК от 3 декабря 1997 года № 1678 было утверждено создание Национального центра проблем формирования здорового образа жизни (НЦПФЗОЖ).



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- К сожалению, в иерархии потребностей удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте т. е, должно стать первейшей потребностью. Особенно это касается школьников. Но школьники, которые, пока еще здоровы, о здоровье не думают (нет потребности в его сохранении и укреплении) и лишь потом, растратив его, начинают ощущать выраженную потребность в нем. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку Природой.

