

**Основные аспекты ЗОЖ.
Современные технологии и
способы ФЗОЖ и укрепления
здоровья**

Галаева А.И. –
к.м.н., врач высшей категории

Актуальность:

- проблема сохранения и укрепления здоровья и физического развития одна из самых актуальных в современном обществе
- Развитие, разработка и внедрение новых здоровьесберегающих технологий укрепления и сохранения здоровья, различных подходов с учетом особенностей целевых групп - актуальное направление современной науки.



- **Здоровье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- По данным ВОЗ, 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.

Задачи Денсаулык 2020-25



- Первое — будут усилены меры по профилактике поведенческих факторов риска и приверженности к здоровому образу жизни;
- Второе — фокус на укрепление здоровья детей и подростков, включая предупреждение заболеваний, оказание помощи и полноценную реабилитацию с учетом лучшей международной практики;
- Охват граждан, занимающихся физической культурой и спортом, достигнет 36%. Заболеваемость ожирением среди детей снизится на 8%.
- Отдельное направление в программе посвящено профилактике заболеваний, с акцентом на детей и подростков. Планируется снизить смертность от самоубийств подростков в возрасте от 15 до 17 лет на 4%.

Выделены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

медико –профилактические - технологии:

- организация мониторинга здоровья,
- организация и контроль питания,
- организация и контроль физического развития,
- организация профилактических мероприятий,
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов,
- организация здоровьесберегающей среды.

физкультурно - оздоровительные - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры,
- технологии обеспечения социально - психологического благополучия ,
- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье.

Медико-профилактические

- организация мониторинга здоровья школьников и разработка рекомендаций по оптимизации здоровья;
- организация и контроль питания,
- физическое развитие школьников, закаливание; организация профилактических мероприятий;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.



Физкультурно-оздоровительные


- Физкультурно-оздоровительные технологии:
- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры школьников,
- закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.



Технология социального-психологического благополучия

- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в школе и семье,
- обеспечение социально-эмоционального благополучия.





Здоровьесохраняющие технологии - это технологии, которые способствуют сохранению того уровня здоровья, которое имеется.

Здоровьеформирующие технологии - система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьеукрепляющие технологии направлены на формирование представлений о здоровом образе жизни, его охрану и укрепление

ПРОДВИЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ (HEALTH PROMOTION) —

мероприятия, которые позволяют людям усилить контроль над собственным здоровьем и улучшить его через обучение и формирование отношения к здоровому образу жизни и здоровому поведению, а также через создание условий и стимулов для заботы о собственном здоровье.

Охватывает все население и касается повседневной жизни людей, а не направлено на конкретных лиц с повышенным риском определенных заболеваний; меры, направленные на детерминанты или причины болезней.

Основные направления развития профилактической политики

- разработка и выполнение многочисленных программ по профилактике. Приоритетными из них должны стать программы формирования установки на здоровый образ жизни.
- Главными в профилактике являются участковые (семейные) врачи, медицинские сестры, учителя, работники детских дошкольных учреждений, сотрудники средств массовой информации.

основные показатели здоровья, которые интегрально отражают его отдельные стороны:

- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма
- наличие резервных возможностей основных систем организма;
- резистентность организма к различным неблагоприятным факторам;
- наличие заболевания, дефекта физического и психического развития.

Меры по целевой профилактике различных состояний

Создание региональных регистров донозологических состояний

Медико-биологический мониторинг донозологических состояний

Привентивный этап медицинской реабилитации

Коррекция метаболических нарушений

- Диетокоррекция
- Пектины
- гепатопротекторы

• Коррекция дисбаланса иммунной системы;
• Коррекция микроэлементного дисбаланса

- Иммуномодуляторы;
- Иммуновосстанавливающие средства;
- Иммунокорректоры

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИИ

устранение неблагоприятных особенностей исходного функционального состояния

- при заболеваниях
- астенических проявлениях
- нервно-эмоциональной неустойчивости
- нарушениях иммунитета
- дисбалансе

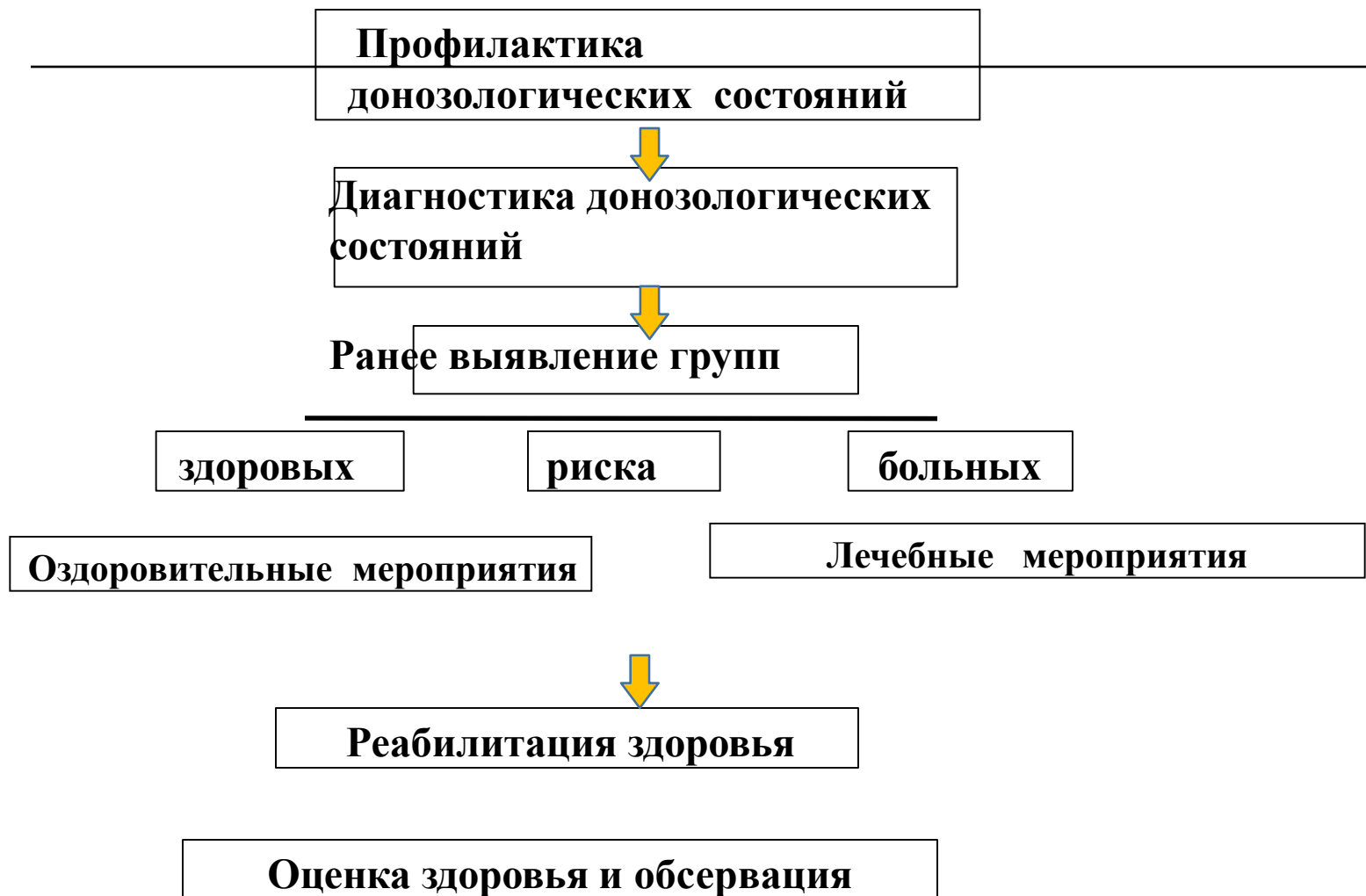
■ **повышение уровня резистентности путем специфической тренировки**

- витаминизация
- закаливание
- физическая тренировка
- психологическая разгрузка

устранение специфических и неспецифических симптомов донозологического состояния

- физиологические методы
- фармакологические средства
- психологические тренинги

Методологический подход профилактики обычно строится на целой системе мер:



ВАЖНА реализация информационной стратегии (ИС) ЗОЖ, где:

- заложен принцип интегрированных коммуникаций с учетом использования современных каналов получения информации.
- ИС ЗОЖ строится на гармоничном сочетании PR (связи с общественностью), продуманных крупномасштабных акций, направленных на прямой контакт с целевой аудиторией с применением современных методов взаимодействия со СМИ, социальными медиа, лидерами мнений.

В рамках ГПРЗ МЗ РК на 2020-2025 годы:

Приоритетом является направление «Выбор людей в пользу здоровья», а именно:

- ❖ сохранение и укрепление здоровья предполагают активную заботу и ответственность человека за свое физическое и психическое благополучие.
- ❖ изменение поведения в пользу здоровья, за счет принятия мер по повышению грамотности населения по вопросам здоровья.
- ❖ для каждой целевой аудитории будут выбраны каналы информационного обмена с целью формирования культуры здоровой жизни.
- ❖ Планируются массовые мероприятия, посвященные охране здоровья граждан и формированию здорового образа жизни, отказу от рискованного поведения и вредных привычек.
- ❖ Будет продолжен опыт привлечения неправительственных организаций в вопросы общественного здоровья.

Современные технологии и способы укрепления здоровья

Разработка и внедрение гаджетов и целевых приложений для телефонов, планшетов, компьютеров, которые позволяют легко контролировать свой вес, частоту сердечных сокращений и другие характеристики здоровья в любое время суток.

- Ментальный и физический фитнес
- Правильное питание и новые технологии обеспечения питательных средств, биологические активные добавки и волокна




Способы и методы укрепления здоровья

- Оздоровление продуктов массового потребления;
- Санитарный контроль над чистотой окружающей среды;
- Запрещение курения в общественных местах;
- Проведение вакцинаций и диспансеризаций;
- Предоставление профилактических оздоровительных услуг.

Способы укрепления здоровья

- Использование адаптационно-защитных механизмов организма человека: процедуры закаливания теплом, холодом, пониженным атмосферным давлением как способы укрепления здоровья.
- Двигательная активность
- Дыхательная гимнастика
- Протезирование



Таким образом,

сохранение и укрепление здоровья предполагают активную заботу и ответственность человека за свое физическое и психическое благополучие.