

Қарағанды мемлекеттік медицина университеті
Әлуметтік медицина және денсаулық сақтауды ұйымдастыру
кафедрасы

СӨЖ

**Тақырыбы: Денсаулықпен байланысты
өмір сүрудің сапасы**

Тобы: 3-001 МПД

Орындаған: Нурахова Ж.Ш

Серикова Ы.Б

Қабылдаған: Маканова У.К

ЖОСПАР

Кіріспе

Негізгі бөлім

- Өмір сапасы жайлы түсінік
- Денсаулық және денсаулықтың жіктелуі
- Денсаулықтың валеологиялық аспектілері
- Салауатты өмір салты және оны жоспарлау

Қорытынды

Пайдаланылған әдебиеттер

КІРІСПЕ

Соңғы жылдары көптеген экономикасы дамыған елдерде өмір сапасы деген түсінік еніп келеді, алайда ол терминнің нақты анықтамасы әлі күнге дейін табылмаған. Адамзат қоғамының дамуына байланысты бұл түсінікке деген көзқарас та өзгеруі мүмкін. Әрбір келесі ұрпақ өмірге деген талаптарын ұстанана отырып, оның сапалығы мен дұрыстығын бағалайды.

БДДСҰ-ның (1999) ұсынысы бойынша өмір сапасы - адам мен қоғамның тиімді жағдайы мен олардың мұқтаждықтарының қанағаттандырылуы (физикалық, әлеуметтік, эмоционалды т.б) және жақсы мүмкіндіктеріне жету дәрежесін анықтау көрсетілімі деп қараған.

Өмір сапасы - қоғамдағы өз орныңды бағалау, сол орынның өз мақсат, жоспар, мүмкіндіктеріңмен қатынасы.



Өмір сапасының құрылымы 3 негізгі компоненттерден тұрады:

- Өмір сүру жағдайы, яғни адамның өзіне тәуелсіз жағы (табиғи, әлеуметтік орта);
- Өмір сүру салты, субъективті, адам өзі жасайтын жақтары;
- Өмір сүру жағдайымен қанағаттануы

**Өмір сапасы – адамның ішкі және
сыртқы қолайлылық дәрежесі.**

Денсаулықтың жіктелуі:



Физикалық денсаулық



Психикалық денсаулық



Әлеуметтік денсаулық

Физикалық денсаулық - бұл адам организміндегі функцияларын реттеуі жоғарғы деңгейде болып, барлық физиологиялық процестердің өзара тепе теңдігі (гармония) және сыртқы ортаның әртүрлі әсерлеріне жоғарғы деңгейде бейімделу, демек, организмдегі барлық мүшелері мен жүйелерінің толық қызмет жасауы.



Психикалық денсаулық - бұл тек дене гигиенасы ғана емес, психогигиена, рухани өзін тәрбиелеу, ойдың таза болуы, өмірдің тәрбиелі, өнегелі мәнін жақтау.



Психикалық денсаулық - психиканы жаттықтыруды, психикалық процестердің дамуын: (есте сақтау, назар аудару, елестету т.б) сезім мен ақылдың тәрбиеленуін қарастырады.

Әулеметтік денсаулық- әулеметтік белсенділікті, адамның өмірге жоғарғы көзқарасын сипаттайды.



Әлеуметтік саулық – адам белсенділігінің, яғни жеке адамның айналадағы өмірмен біте қайнасу дәрежесі.



- **Валеология** (лат. *valeo* – сау болу, грек. *logos* – ілім) – адам денсаулығы (лат. *valeo* – сау болу, грек. *logos* – ілім) – адам денсаулығы туралы ҒЫЛЫМ.
- Негізгі мақсаты – әр адамды денсаулығын күтуге үйрету, оның сана-сезімін оятып, медициналық, гигиеналық сауаттылығын арттыру, салауатты өмір салтын дағдылы әдетке айналдыру.

- *Егер де медицина адам ағзасын аурудан сауықтыру үшін емдейтін болса, валеология денсаулықты сақтау мен күтуге, аурудың алдын алуға үйретеді, яғни ағзаны ауруға шалдықтырмауға мүмкіндіктер туғызады.*

*Денсаулықтың дамуы мен тұрақталуы
қоршаған орта факторлары мен
жағдайларына байланысты екенін ескере
отырып, адам өз денсаулығына деген
жауапты көзқарасын және мәдениетін
қалыптастыру валеологиялық білім берудің
негізгі міндеті болып табылады.*

Салауатты өмір салты
(СӨС) —денсаулықты
сақтауға және нығайтуға
бағытталған сауықтыру
жолындағы белсенді іс-әрекет.

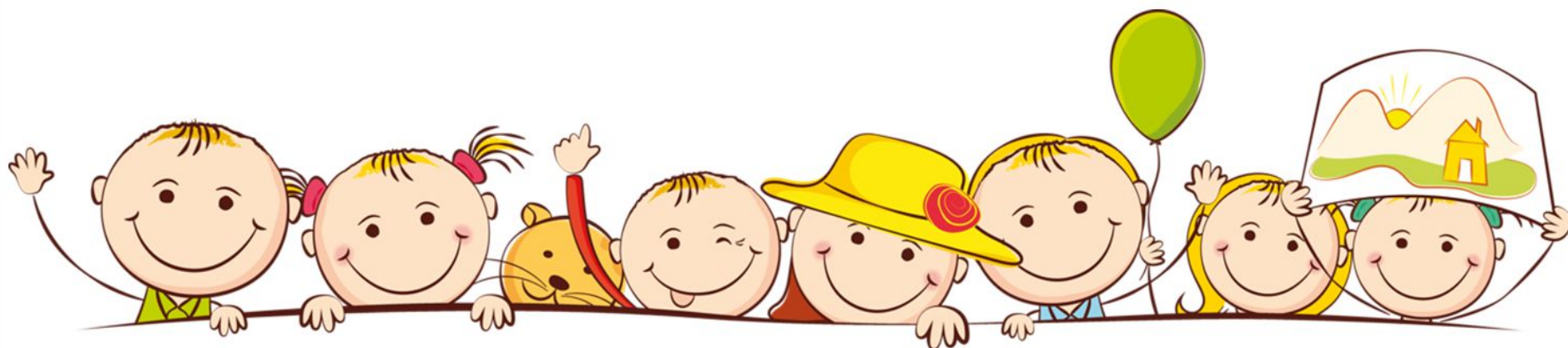




**САЛАУАТТЫ
ӨМІР СҮРУ
САЛТЫН
ЖОСПАЛАУ**

1. Бала жастан салауатты әдеттер мен дағдыларға тәрбиелеу

Ерте жастан балаларда қалыптастырылған өзін-өзі ұстау мәдениеті және тиісті өмір сүру әдебі, білім, дағдылары мен шеберлігі үлкен өмірге аяқ басқанда өз денсаулықтарын жақсы құрудағы негізі болып табылады. Баланың психикасының қалыптасуындағы бастапқы кезеңде толық қанды әрі үйлесімді тамақтану мен қалыпты дене белсенділігі өте маңызды: бала дене белсенділігін көп жасаған сайын ми мен интеллект, сөйлеу әрекеті жақсы жұмыс істейді.





Жеке бас гигиенасын сақтау, бөлмелердің желдетіп тұру және сонымен қоса күн тәртібін дұрыс сақтау және қадағалау организмнің қажетті қызметін қалыптастыруға көмектеседі.



3. Демалысты дұрыс ұйымдастыру

Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру - денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады. Адамның ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

4. Рационалды тамақтану

Тамақтануды дұрыс ұйымдастыру дегеніміз — адам ағзасының барлық мүшелері мен жүйелерінің қалыпты қызмет атқаруы үшін дұрыс ұйымдастырылған тамақтану тәртібі. Яғни, ас қабылдауда белгілі бір уақытқа бағыну, сондай — ақ тамақтану кезінде астың мөлшерін және мәзірін сақтау деген ұғымды білдіреді. Дұрыс ұйымдастырылған тамақтану рационының құрамында сұйықтың жеткілікті көлемі болуы керек.



5. Қозғалыс белсенділігі, шынығу

Пайдалы қозғалыс ережесі – салауатты өмір сүрудің шарттарының бірі болып табылады. Оның негізін жүйелі физикалық жаттығулармен және спортпен айналысу құрайды. Осы әдеттер денсаулықты күшейтуге, физикалық қасиеттерді дамытуға, денсаулықты және қозғалыс белсенділігін сақтауға, кәрілікке байланысты туындайтын жайсыз өзгерістердің алдын алуға жағдай жасайды.



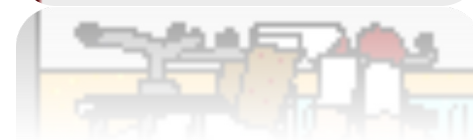
6. Зиянды әдеттерден аулақ болу

Зиянды әдеттерге - темекі шегу, есірткіге үйір болу, алкоголизм, ойынқұмарлық сияқты әдеттер жатады. Айтарлықтай құмарлықтан құтылу, егер адам осыған тәуелді болса, соншалық күрделі, бірақ одан құтылуға болады. Ең бастысы – бұл әдеттерден аулақ болу керек.



7. Жоғары медициналық белсенділік

Жер бетіндегі бірде бір адам ауру болғысы келмейді. Алайда денсаулықты таусылмас бақыт деп олайды. Денсаулықтың мықты болуының негізгі шарты салауатты өмір сүру салты және жоғары медициналық белсенділік, яғни уақтылы медициналық тексеруден өту, сырқаттанған кезде уақытында медициналық көмекке жүгіну, диспансеризацияға белсене қатысу, т.с.с





ҚОРЫТЫНДЫ

Денсаулықты шартты түрде 100 пайыз етіп алсақ, оның 20% тектік факторларға, 20% экологиялық факторлардың әсеріне, 10% денсаулық сақтау жүйелерінің жұмысна байланысты болатыны анықталып отыр. Денсаулық сақтау жүйесі жақсы түрде қызмет жасайтын болса және дәрі-дәрмектер жеткілікті болса, онда адамдардың денсаулығы арта түсетіні сөзсіз. Бірақ та неше түрлі жұқпалы дерттерге адам ағзасы қарсы тұра алады. Өйткені адам ағзасы табиғаттың өзі ерекше түрде жаратқан құбылысы. Ал, денсаулықтың 50%-інің жақсы болуы адамдардың өздеріне байланысты болатынын медицина және биология ғылымдары ғылыми тұрғыдан дәлелдеп шықты. Адам өмірінің ең басты сапасы – денсаулық болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек және үнемі салауатты өмір салтын ұстану қажет!

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- Қоғамдық денсаулық және денсаулық сақтау: В.А. Учебник/миняев, Н.И.вишняковолар - баспахана: М, Медпрессинформ. - 2004. - 528.
- Қазақстандағы денсаулық сақтау А.А.Ақанов, Н.В.Девятко, Күлжанов М.К.қоғамдық: тұжырымдама, мәселелер және перспектива. - 2001-Алматы,- деп.
- Денсаулық және денсаулық сақтау В.К.Юрьев, Куценко Г.И. қоғамдық.- С.петербург, 2000. - 914.
- Денсаулық сақтаумен дәрігерлік және басқару Р.К.Биғалиева, Исмайлов Ш.М.әлеуметтік: (қазақ тіліне) оқулық. - Алматы, 2001.-371.
- Интернет қызметі
ask.com/search/searchfor=ДЕНСАУЛЫҚ&tp

**Өз денсаулығыңыз – өз
қолыңызда!**

