

**С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТ**

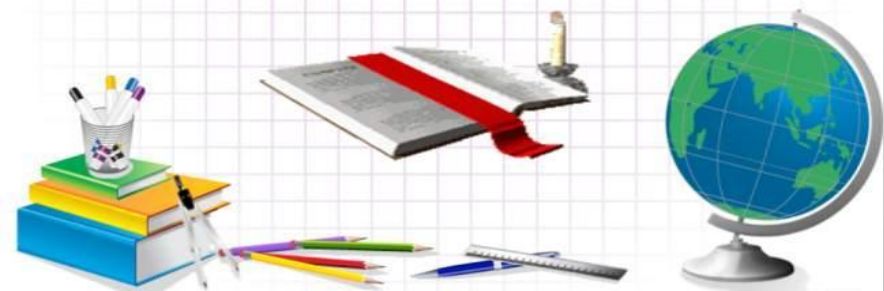


**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
С.Д.АСФЕНДИЯРОВА**

КАФЕДРА: ҚОҒАМДЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ.

**ТАҚЫРЫБЫ: «СТУДЕНТТІҢ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫ ҮШІН ЫНТЫМАҚТЫ
ЖАУАПКЕРШІЛІК МЕХАНИЗМІНІҢ КОНЦЕПЦИЯСЫН ӘЗІРЛЕУ»**

**САЛАУАТТЫЛЫҚ -
ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ**



ОРЫНДАҒАН: МАНСУРОВА И.М.

ҚАБЫЛДАҒАН: АЙТМАНБЕТОВА А.А.

ТОБЫ: 13-002-01

ФАКУЛЬТЕТ: ҚДС

КУРС: 5

КІРІСПЕ

1. ХАЛЫҚТЫҢ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫ ҮШІН ЫНТЫМАҚТЫ ЖАУАПКЕРШІЛІК МЕХАНИЗМІ ҚАҒИДАСЫН ЕНГІЗУ – ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУДЫ ДАМУДЫҢ БАСТЫ ШАРТТАРЫНЫҢ БІРІ
 2. ӨМІР СҮРУ САЛТЫ – ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАРЫМ – ҚАТЫНАСТЫҢ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ
 3. СТУДЕНТТЕРДІҢ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫН БАҒАЛАУДЫ ТАЛДАУ
 4. СТУДЕНТТЕРДІҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН БАҒАЛАУДЫҢ МӘНІ
 5. МЕМЛЕКЕТТІҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ САЛАСЫН РЕФОРМАЛАУ - АЗАМАТТАРДЫҢ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ЖАУАПКЕРШІЛІГІН ЖОҒАРЛАТУДЫҢ МІНДЕТТЕРІНІҢ БІРІ РЕТІНДЕ
 6. ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛЫ МЕН ӘДІСТЕРІ
 7. ЗЕРТТЕУ МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТІ
 8. ЗЕРТТЕУДІҢ ҒЫЛЫМИ – ТӘЖІРИБЕЛІК МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ
- **ТӘЖІРИБЕЛІК ҰСЫНЫСТАР**
 - **ПАЙДАЛАНҒАН АҚПАРАТ КӨЗДЕРІНІҢ ТІЗІМІ**

КІРІСПЕ

Зерттеу өзектілігі. Студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесінің өзектілігі ешқашан күмән тудырған жоқ. Алайда қазіргі замандағы ұдайы өндіріс үрдісінің жағымсыз әсерінің жоғарлауымен жүретін экономика мен денсаулық сақтауды реформалау кезеңінде, бұл мәселе бірінші орынға шығып, денсаулық сақтау саласын дамытудың маңызды шарттарына айналып отыр. Сонымен қатар, бұл мәселе Қазақстан Республикасының негізгі заңдылықтары мен Мемлекеттік саясатының негізгі мәселелерінің біріне айналған. Қазақстан Республикасы Конституциясында Студенттердің өз денсаулығын сақтауға құқылы делінсе, Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясында ұзақ мерзімді басымдықтардың бірі ретінде Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл – ауқаты қарастырылған.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемасы әрқашан мәртебелі орында. Елбасы Н. Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында, алдағы онжылдыққа қойылған нақты міндеттердің ішінде «Салауатты өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігі қағидаты - денсаулық саласындағы және студенттердің күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс» делінген. Алайда, аталған бағдарламалардың тиімділігі мен іске асырылуына қол жеткізу үшін әрбір адамның және оның отбасы мүшелерінің, кәсіптік топтар мен жалпы қоғамның денсаулығын сақтауға қызығушылығын арттыру керек.

Өмір сүру салты – өз денсаулығына деген қарым – қатынастың факторы ретінде.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру және Студенттердің денсаулық жағдайын сақтау мен нығайту саласындағы мемлекеттік саясатты іске асыру, денсаулық сақтау саласының басты міндеттерінің біріне жатады .

XX ғасырдың екінші жартысынан бастап, әлемде әрбір жеке адам мен жалпы қоғам өмірінде денсаулықты бағалау бойынша елеулі өзгерістер байқалып отыр. 1948 жылы ДДСҰ денсаулыққа "тек қана аурушандық немесе физикалық ақаудың жоқтығы емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік саулығындағы күйі" деген анықтама беріп отыр. Осының барлығы сырқаттанушылық пен денсаулықты медициналық проблема ғана емес, жалпыәлеуметтік мәселе деп санауға бастама берілген.

Жасөспірімдердің денсаулық жағдайының ауытқуларының қалыптасуына биологиялық қауіп факторлары, қоршаған орта жағдайы, әлеуметтік - гигиеналық жағдай және салауатты өмір салтын ұстануға психологиялық бағыт болмауы әсер етеді. Сонымен қатар, жасөспірімдік кезеңде келешектегі денсаулық жағдайына әсер ететін жеке өмір салты белсенді құрыла бастайтыны белгілі. Соған байланысты, адамның өсу кезеңі организмді нығайтып, психиканы ұтымды басқару үшін ең оңтайлы.

Соңғы жылдары баспаға шыққан бірқатар ғылыми жұмыстар жасөспірімдердің денсаулықтың жеке аспектілеріне және өмір сүру салтына арналған. Норвегия ғалымдарының зерттеулері көрсеткендей, балалар мен жасөспірімдер арасындағы зиянды әдеттердің болуы денсаулық сақтау саласының басты проблемаларының бірі болып саналады. Сонымен қатар, салауатты өмір салтын ұстанбау мен когнитивті қызмет және оқу үлгерімі арасында тығыз байланыс орнатылған.

Салауатты өмір
сүру салты және
эстетикалық
қызмет

өзін-өзі тежеуіне
байланысты
болуы

Әлеуметтік
қағидаға
жататындар

Салауатты
өмір сүрудің
рухани түрде
жеткіліктілігі

Салауатты өмір
сүруде
адамның“үшінші
жағдайда” болмауын
қамтамасыз ету

Салауатты өмір
сүру салты
еріктігін дамыту



DATA LIFE ENGINE
SOFTNEWS MEDIA GROUP

Салауатты өмір сүру салты мен адамның өз денсаулығы үшін жауапкершілік қағидасы денсаулық сақтау саласындағы мемлекеттік саясатта және күнделікті өмірде басты орынға шығуы қажет. Қазақстандықтардың 30% дейін жалпы спортқа жұмылдырылуы қажет. Бұл жөнінде ҚР Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына «Жаңа онжылдық - жаңа экономикалық өрлеу - Қазақстанның жаңа мүмкіндіктері» атты Жолдауында айтылған. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы бірнеше «қауіптілік факторларын», яғни әртүрлі сырқаттардың дамуына әкелетін себептерді атаған, олардың ішінде ең бастысы қозғалыс белсенділігінің жетіспеушілігі болып саналады.

Адам ағзаларында
арнаулы және
арнаулы емес түрде
пайда болып
қалыптасқан
денсаулық және оны
бұзатын факторларға
денсаулықтың карсы
тұра алатындығы

Ағзаның өсуі
мен дамуының
көрсеткіші

Денсаулықты
көрсететін
негізгі
белгілер

Ағзаның қор
ретінде
жиналған және
функционалды
жағдайын
сипаттайтын
белгілер

Әр түрлі дефектілерге
байланысты дамымай
қалған немесе бір
ауруларға сәйкес
денсаулықтың
болмауы және
денсаулық деңгейі



Студенттердің өз денсаулығын бағалауды талдау.

Әлеуметтік маңыздылығы бар аурулардың біріншілік алдын алуға бағытталған іс-шараларды құрастырудың бірден-бір жолы — жастардың өмір сүру салты мен денсаулығына жағымсыз әсер ететін факторларды зерттеу болып табылады. Салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал ететін негізгі факторларды (дұрыс ұйымдастырылған еңбек, оптималды қозғалыс режимі, дене шынықтыру, ұтымды тамақтану принциптерін сақтау, зиянды әдеттерден бас тарту) ескеру керек. Қоғамда студент жастар өмір сүру салты ерекше, өз ұстанымдары мен мінез-құлықтық эталондары бар топ ретінде қарастырылады. Соңғы екі онжылдықта жастар денсаулығының көрсеткіштерінің төмендеуі байқалады. Оның себептерінің бірқатары — ұтымсыз тамақтану, гиподинамия, стресс.

Бастапқы курста оқитын студенттер денсаулығына, уақыттарын, қаражаттарын өздігінше үнемді үйлестіруге арналған дағдылардың жоқтығы, тамақтану және жұмыс пен демалыс алу тәртібін сақтамауы, уақытында дәрігерге қаралмауы, залалды дағдылардың пайда болуы сияқты психо—эмоционалдық және ақпараттық факторлар әсер ететіні анықталған. Осы факторлар барлық айтылған студенттерге бірдей емес, әр индивидке де әр қалайша әсер етеді және олар өмір сүру салтына да байланысты болады.

Зерттеу мақсаты.

ҚазҰМУ Студенттерінің өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілік механизмін енгізуге арналған концептуалды амалдарды өңдеу және ғылыми негіздеу.

Осы айтылғандар мұғалімдердің әдістемелік басқаруы мен студенттер ұйымдарының бақылауы арқылы жүзеге асырылуы керек. Бастапқы курстарда психикалық сәйкестіліктерін ескере отырып студенттердің тобын құрастыру, олардың үйлесімді күн тәртібін таңдауына және салауатты өмір сүру салтына үйрету.

Зерттеу міндеттері

- Бірқатар әлеуметтік — гигиеналық сипаттамаларды есепке ала отырып, студенттің өз денсаулығын бағалауын, денсаулықты сақтау мен нығайту бойынша мінез — құлқын талдау.
- Жасөспірімдердің өз денсаулығын бағалау мен салауатты өмір салты ұстану бойынша мінез — құлқын талдау.
- Денсаулық үшін ынтымақты жауапкершілік механизмінің концепциясын әзірлеу.

Зерттеудің ғылыми - тәжірибелік маңыздылығы.

Студенттердің өз денсаулығына ортақ жауапкершілік механизмін енгізу бойынша берілген ұсыныстар, елімізде енгізулі жатқан міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыруды орнату бойынша мемлекеттік стратегияның жалғасы ретінде болуы керек. Ол өз кезегінде, студенттердің денсаулық үшін ынтымақты жауапкершілігін қамтамасыз етуі қажет.

Зерттеу нәтижелері студенттердің өз денсаулығына жауапкершілік деңгейін жоғарлату бойынша қажетті шараларды өңдеу үшін, денсаулық сақтауды басқару бойынша университетте, үйде немесе қоғамдық орындарда, қалыпты өмір сүру салтындағы салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтарында өз білімдерін дұрыс түрде қолдануға мүмкіндік береді.

ЗЕРТТЕУ МАТЕРИАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Зерттеу нысаны мен көлемі

Студенттердің денсаулық үшін ортақ жауапкершілігін зерделеуді көздейтін осы зерттеу ауқымында, зерттеу нысаны ретінде келесі топ қамтылды:

- Студенттер

Зерттеу бағдарламасы бойынша ақпаратты жинастыру мен іске асыру әдістері

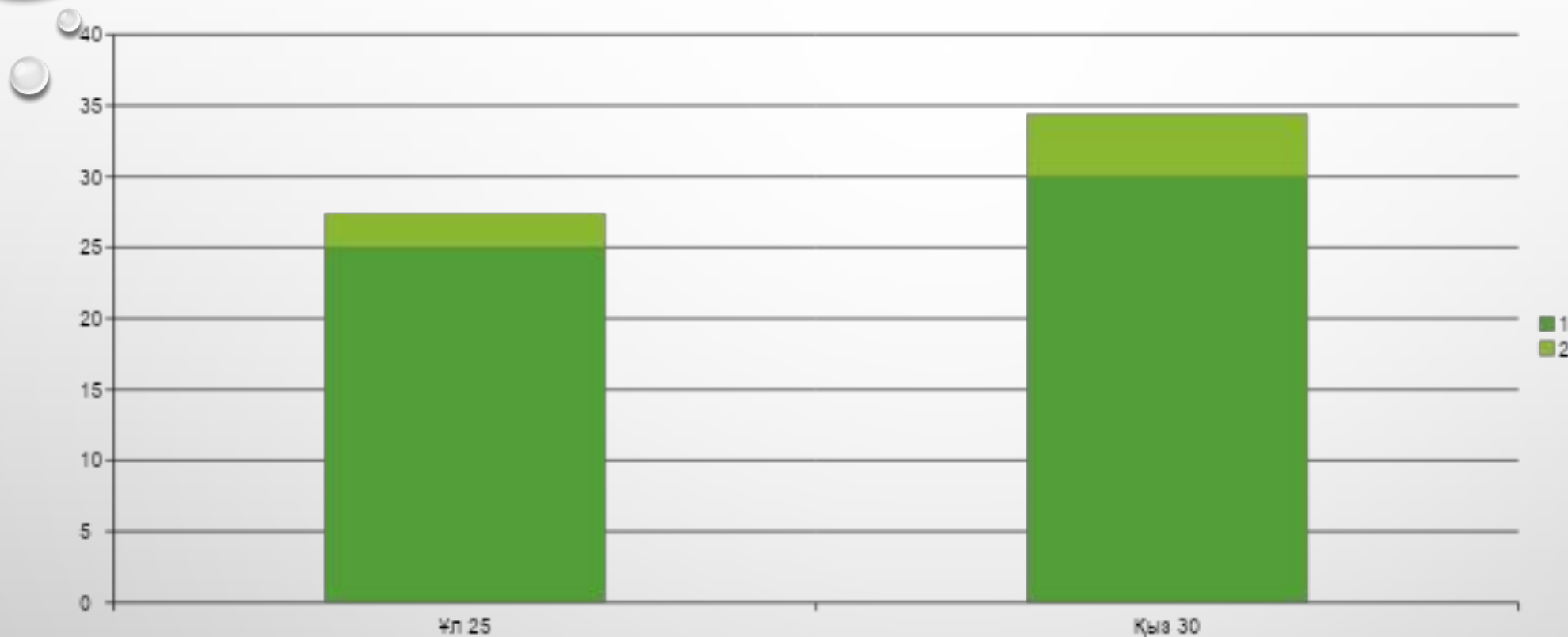
Әлеуметтік (медико - әлеуметтік) зерттеу сұрастыру тәсілі арқылы жүргізілген. Анкеталау – сұхбаттасудың ғылыми және объективті құндылығын бірқатар зерттеулер растайды. Зерттеу бірқатар анкеталар көмегімен жүргізілді.

Зерттеу әдістері: библиографиялық, ақпараттық - талдау, әлеуметтік және статистикалық.

Біздің зерттеу жұмысымыздың мақсаты; қозғалыс белсенділігінің, тамақтану тәртібінің, эмоционалдық стресстің студенттер денсаулығына әсерін сауалнама арқылы талдау. Сауалнамада денсаулық аспектілерін, салауатты өмір салтына деген көзқарастарын, қозғалыс белсенділігін, тамақтану тәртіптерін анықтауға арналған сұрақтар қамтылған. Тиісті дене салмағын анықтау үшін арнайы формула қолданылды.

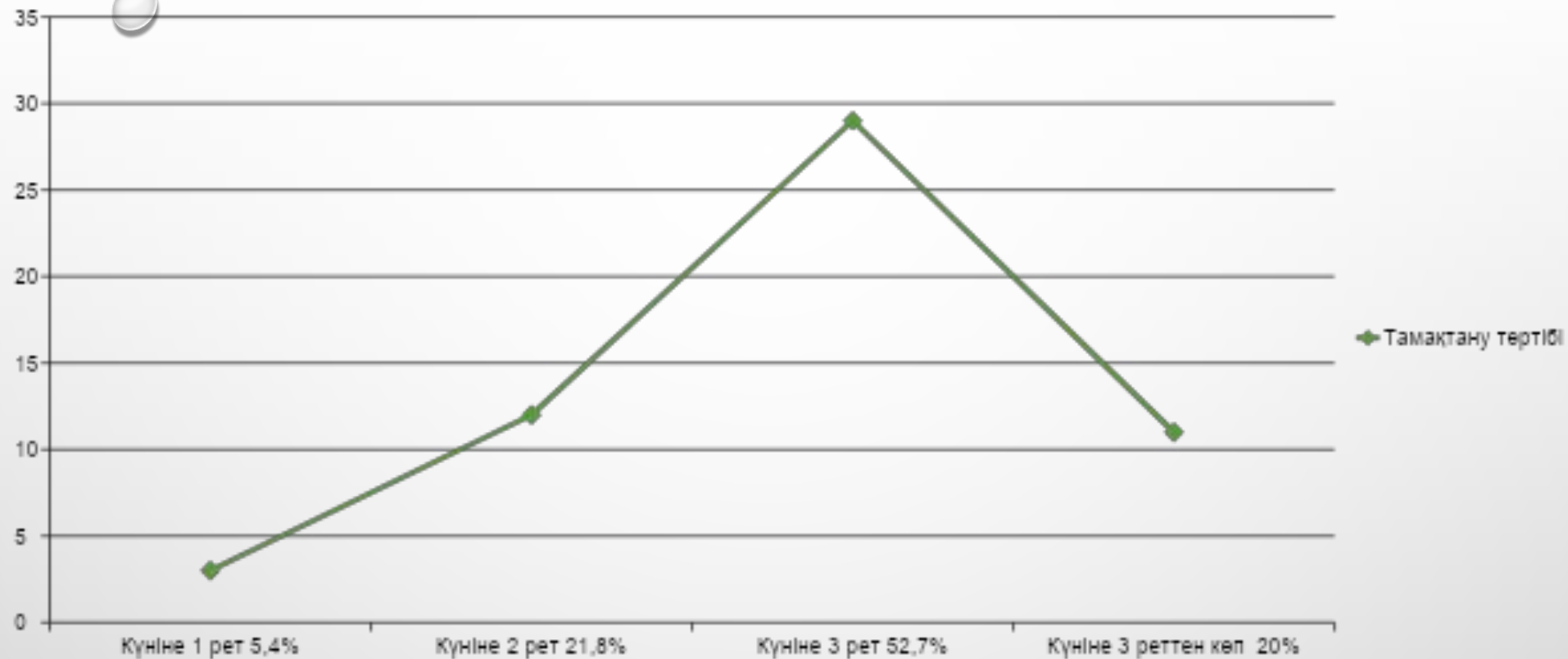
Зерттеу объектісі ретінде ҚазҰМУ-нің студенттері алынды.

Зерттеу нәтижелері:



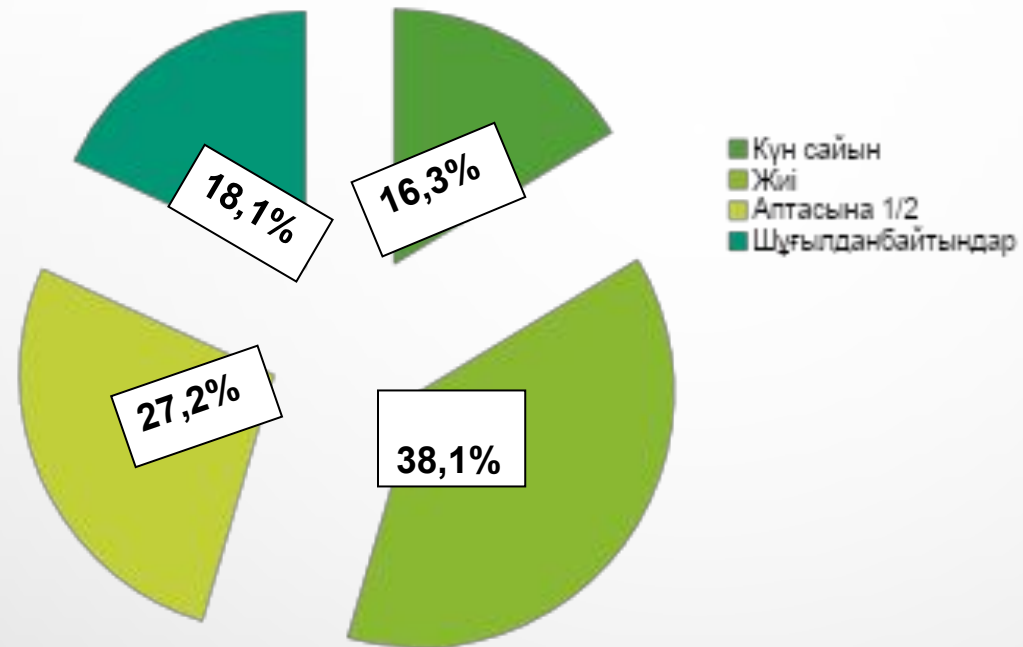
Жынысы бойынша 1-кесте:

Зерттеу нәтижелері бойынша студенттердің сауалнама бойынша (45%) ұл, (55%) қыз жауап берді.



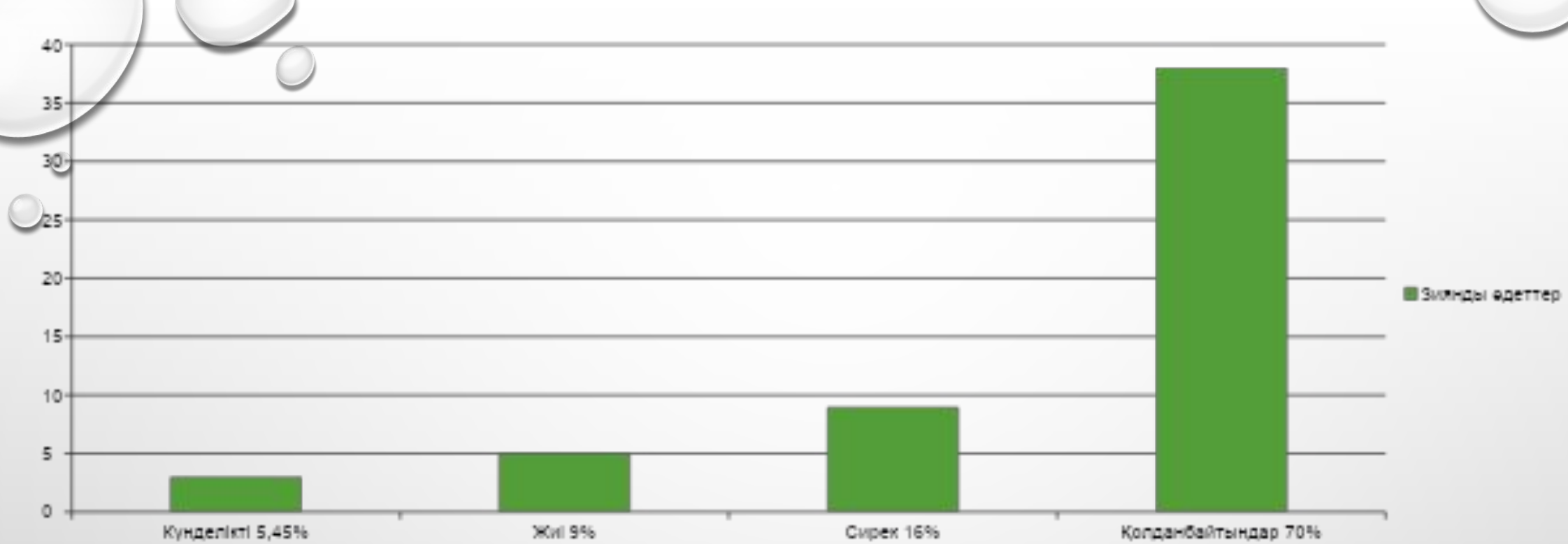
Тамақтану тәртібі бойынша 2-кесте

Тамақтану тәртібі бойынша күніне 1 рет 5,4%, күніне 2 рет 21,8%, күніне 3 рет 52,7%, күніне 3 реттен көп 20% болатын нәтижелері белгілі болды.



Спорт режимі бойынша кесте 3

3 кесте яғни спорт режимі бойынша күн сайын шұғылданатындар саны 16,3%, жиі 38,1%, аптасына 1 немесе 2 рет 27,2% және де шұғылданбайтындардың 18,1 пайызы белгілі болды. Спорт режимі бойынша жиі шұғылданатындардың саны басымырақ болып тұр.



Зиянды әдеттер бойынша 4-кесте

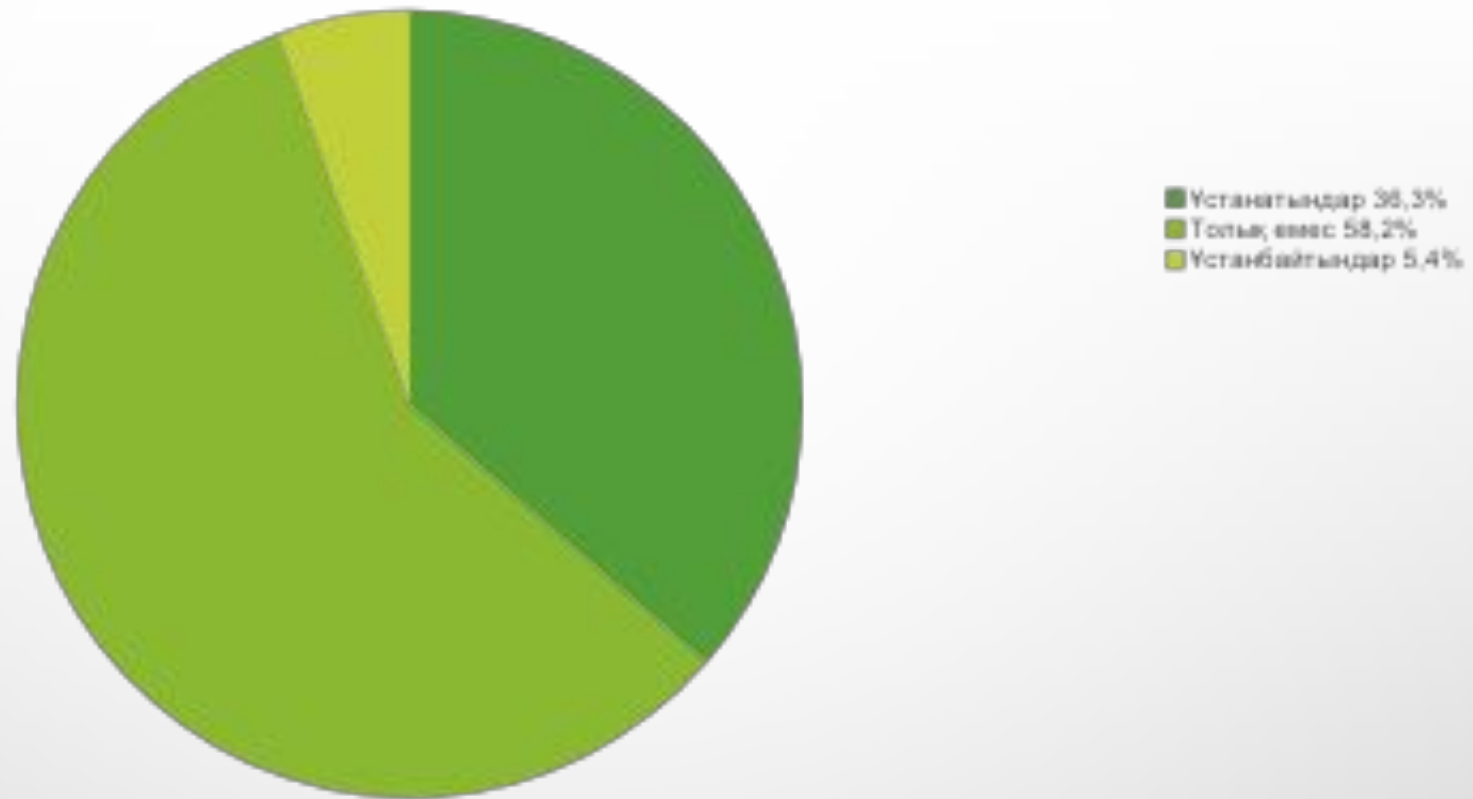
Зиянды әдеттер біздің студенттерді де айналып өтпеді. Алынған нәтижелер бойынша зиянды әдеттерге жоламайтын студенттердің пайызы жоғары көрсеткіштерді көрсетіп тұр (70%).

Студенттердің өз денсаулығын бағалауы

Жауаптары	Студент саны	Пайыз
Өте жақсы	55-23	42%
Жақсы	55-19	34.5%
Қанағаттанарлық	55-8	14.5%
Нашар	55-5	9%

Студенттердің өз денсаулығын бағалау бойынша 5-кесте

Студенттердің өз денсаулығын бағалауы бойынша өте жақсы 42%, жақсы 34,5%, қанағаттанарлық 14,5%, нашар 9% көрсетті. Осы нәтижелерге сүйене отырып біздің студенттердің салауатты өмір салтына деген қызуғышылығы өте жақсы.



СӨС бағалау критеріі бойынша 6-кесте

СӨС бағалау критеріі бойынша 5 кестеде, яғни СӨС ұстанатындар 36,3%,толық емес 58,2 және ұстанбайтындар 5,4% екендігі мәлім болды.

Зерттеу нәтижесінде келесі түйіндер жасалды:

1. Зерттеу нәтижелері бойынша студенттердің сауалнама бойынша (45%) ұл, (55%) қыз жауап берді. Тамақтану тәртібі бойынша күніне 1 рет 5,4%, күніне 2 рет 21,8%, күніне 3 рет 52,7%, күніне 3 реттен көп 20% болатын нәтижелері белгілі болды.
2. 3 кесте яғни спорт режимі бойынша күн сайын шұғылданатындар саны 16,3%, жиі 38,1%, аптасына 1 немесе 2 рет 27,2% және де шұғылданбайтындардың 18,1 пайызы белгілі болды. Спорт режимі бойынша жиі шұғылданатындардың саны басымырақ болып тұр.
3. Келесі 4 кесте бойынша зиянды әдеттер біздің студенттерді де айналып өтпеді. Алынған нәтижелер бойынша зиянды әдеттерге жоламайтын студенттердің пайызы жоғары көрсеткіштерді көрсетіп тұр (70%).
4. Студенттердің өз денсаулығын бағалауы бойынша өте жақсы 42%, жақсы 34,5%, қанағаттанарлық 14,5%, нашар 9% көрсетті. Осы нәтижелерге сүйене отырып біздің студенттердің салауатты өмір салтына деген қызуғышылығы өте жақсы.
5. СӨС бағалау критеріі бойынша 5 кестеде, яғни СӨС ұстанатындар 36,3%, толық емес 58,2 және ұстанбайтындар 5,4% екендігі мәлім болды.

Тәжірибелік ұсыныстар:

Адамның ең қымбат байлығы – денсаулық. Жақсы денсаулық – адамның биологиялық және әлеуметтік міндеттерін орындауының негізгі шарты, тұлғаның өзін-өзі тануының іргетасы.

Денсаулықты дәріханадан қандай да бір ақшаға сатып алуға менесе сыйлыққа алу мүмкін емес, бірақ, егер әрқайсымыз салауатты өмір салтын физикалық, психологиялық, рухани және әлеуметтік аман-саулықты нығайту шарттарының негізгілерінің бірі ретінде мәңгілікке таңдаса оны қалыптастырып, мықтап, ұзақ жылдарға сақтай аламыз.

Адамның денсаулығы 10-20% тұқым қуалауға, 10-20% – қоршаған ортаның жағдайына, 8-12% – денсаулық сақтау деңгейіне және 50-70% – өмір салтына байланысты.

Салауатты өмір салтын дұрыс ұстана білу ұғымына ұсынысымызға келесі құрамдас бөліктер кіреді:

- үйлестірілген тағам;
- ұтымды күн тәртібі;
- оңтайлы физикалық белсенділік;
- шынығу;
- гигиенаны сақтану;
- зиянды әдеттерден бас тарту;
- қолайлы психологиялық жағдай.

Салауатты өмір салты бірнеше құрамдас бөліктерден қалыптасады және әрбір компоненттің өзіндік маңызы бар. Тіпті, олардың тек бірін ескермеу өзге шарттардың мәнін толықтай жойып жіберуі мүмкін. Сол себепті осы ұстанымдарды деніңіз сау болсын десеңіз әрдайым осы тәртіпте іске асырыңыз.

ПАЙДАЛАҢҒАН АҚПАРАТ КӨЗДЕРІНІҢ ТІЗІМІ

1. Сәтбаева Х.Қ., Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Оқу-әдістемелік нұсқау. – – 178 б.
2. Апанасенко И.А., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Р.-на-Дону: 2000. – 248 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. 2-ое изд. — М.: – 208 с.
4. Жетписбаев Г.А. Валеология. – Алматы: – 124 с.
5. Влияние семейного статуса человека на отношение к своему здоровью. Материалы конференции «Духовность. Семья. Социальные выовы». Даулеткалиева ЖА
6. Калоев А. Д., Соломонов А. Д., Дмитриев В. Н. Особенности формирования здоровья городского населения Ставропольского края // Здравоохранение Российской Федерации. – 2005. - №3. - С. 7 – 12.
7. Самоделкина Н. Д. Индивидуализированная технология воспитания культуры отношения к своему здоровью // Вестник ЮУрГУ. – 2008. - №13. - С. 104 – 106
8. Даулеткалиева Ж.А., Кулов Д. Б., Сергалиев Т. С., Сыздыков М. М., Абдрахманов К. Т. Некоторые результаты осведомленности городского населения о солидарной ответственности за свое здоровье. «Georgian medical news», №1(250), 2016. С.87 – 92
9. Қазақстан Республикасының Конституциясы, 29 бап, 30 тамыз 1995 ж
0. Касимов Т. А. Формирование здорового образа жизни в медицинских организациях, оказывающих амбулаторно – поликлиническую помощь // Медицина. – 2011. - №9. - С. 71 – 72
1. Жукова Т. В., Харагургенева И. М., Свинтуховский О. А. Пути оптимизации оценки уровня здоровья здоровых лиц в системе первичной медико – санитарной помощи в связи с социально – гигиеническим мониторингом здоровья населения // Гигиена и санитария. – 2012. - №6. - С. 21 – 26
2. Қазақстан Республикасы Халық Денсаулығы мен Денсаулық сақтау жүйесі туралы кодексі, 18 қыркүйек 2009 жыл №193- IV, 2-тарау, 4 бап.
3. Даулеткалиева Ж. А. К вопросу о реализации государственных программ развития здравоохранения с позиции медицинских работников. «Жастар мен ғылым әлемі: жетістіктері мен перспективалары» Жас ғалымдардың халықаралық конференцияның материалдары.