

# С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ

Тақырыбы:

## Денсаулықтың валеологиялық аспектілері

Орындаған:

Курс: 3

Группа:

Факультет: Жалпы медицина

Тексерген:

Алматы 2009 жыл



# Жоспары:

## 1. Кіріспе

Валеология ғылымы

## 2. Негізгі бөлім

А) Денсаулық туралы түсінік

Ә) Денсаулыққа залал келтіретін негізгі факторлар

Б) Организмді сауықтыру әдістері

## 3. Қорытынды

## 4. Қолданылған әдебиеттер



**Валеология** – медицина ғылымының маңызды тармағы. Ол соңғы он жыл шамасында дүниежүзінің барлық елдеріндегі, сонымен бірге ТМД-ға мүше елдеріндегі халық денсаулығының едәуір нашарлауына және адамның өмір сүру деңгейінің қысқаруына байланысты, осының себептерін анықтайтын және салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытындағы адам денсаулығы жөніндегі ғылым болып қалыптасты.

# Валеология

“Valeo” латынша (сау болу, аман болу), “logos” грекше (ілім, ғылым) деген сөздерден құралған. Валеология терминін 1960 жылдарда профессор И.М. Брехман енгізген.

Маңызы – халықты салауатты өмір сүрудің ғылыми-теориялық негізін үйрету.

Объекті – дені сау адам және ауырайын деген адам.



Егер бүгінгі талап тұрғысында қарастырар болсақ, онда соңғы он жылға дейін медицинаның тар ауқымда қарастырылып келгендігін, оның адамды емдеу мен емханалық сипатқа ғана ие болғандығын көреміз. Медицина бүгінгі күнге дейін негізінен алғанда денсаулық туралы емес, аурулар хақындағы ғылымға айналып бара жатыр.

Адам денсаулығы деген ұғым бір ғана шеңбер ауқымында қарастырылмауы керек. Ол көптеген факторларға тәуелді, ішкі және сыртқы себептермен бірге, бір адамның жеке және тұтастай әлеуметтік, мемлекеттік тұрғыдағы денсаулығына кемел, ұтымды да, тиімді көзқарастарды қалыптастырғанда ғана денсаулық ауқымын тұтастай қамтуға болады.

Дүниежүзі халықтарын әлеуметтік-гигиеналық тұрғыда тексерудің нәтижесінде жинақталған құжаттарды талдағаннан кейін ДДСҰ (Бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) мынандай қорытындылар жасады: “Халық денсаулығының 49-53 % өмір салтына, 17-20% шамада қоршаған ортаға, 18-22% тұқым қуалайтын себептерге, жеке бас ерекшеліктері және т.б, сонымен тек 8-10% денсаулық сақтау жүйелерінің қызмет жұмысына байланысты екен.



# Валеологияның негізгі міндеттері:

- Организмнің функциональдық қызметтік жағдайын болжау және түзету;
- Физиологиялық жүйелердің бұзылыстарының қалпына келтіру механизмдерін құрастыру, денсаулықты сақтау, нығайту әдістерін анықтау.



# Денсаулық туралы түсінік.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасына сүйенсек,

**Денсаулық** - дегеніміз организмде аурудың немесе физикалық кемістіктің жоқтығын анықтау ғана емес, ол табиғи, рухани және әлеуметтік тұрғыда адамның толық аман-есен болуын білдіретін ұғым.



# Денсаулықтың түрлері:

- ◆ **1.Физикалық денсаулық** – бұл ретте адам организмінің жұмыс істеуін өз бетінше реттеуі толық жетіледі, функциялық үрдістер мен сыртқы ортаның әртүрлі әсерлеріне кең ауқымда бейімделуі үйлесімді түрде болады.
- ◆ **2.Психикалық денсаулық** – ауруды болдырмау, оны жеңіп шығуға адамның ұмтылуын білдіреді, бұл «адам өмірінің мақсаты» болуы керек.
- ◆ **3.Әлеуметтік денсаулық** – адамның әлеуметтік белсенділігінің, яғни жеке адамзаттың әлемге деген күнделікті қарым-қатынасын білдіреді.
- ◆ **4.Репродуктивтік денсаулық** – организмнің жұмыс жүйелерінің ауырмауы ғана емес, жасқа сәйкес дені сау ұрпақ қалдыру қабілеттілігі.


# Денсаулыққа залал келтіретін негізгі факторлар

Денсаулыққа залал келтіретін факторларға жалпы мәдениеттің төмендігі, денсаулықты сақтау мен салауатты өмір сүрудің негізін құрайтын санитарлық-гигиеналық мәліметтерді көпшіліктің жете білмеуі, гиподинамия, дене салмағының қалыптан көп жоғарылауы, тиімсіз және жөн-жосықсыз тамақтану, қоршаған ортаның көптеген химиялық заттармен ластануы, үйде және жұмыста күйзелістер тудыратын жағдайлардың болуы, залалды әдеттерге әуесқойлық (арақ-шарап ішу, шылым шегу, есірткі заттарды қолдану, т.б) жатады.

# Денсаулыққа залал келтіретін факторлар:

- 1.Артериялық гипертония;
- 2.Дененің артық салмағы;
- 3.Асқынған тұқым қуалаушылық;
- 4.Темекі шегу;
- 5.Ішімдік ішу;
- 6.Нашақорлық;
- 7.Токсикомания және фармакомания;
- 8.Ас тұзына құмарлық;
- 9.Гиподинамия;
- 10.Кәсіби зияндылықтар;
- 11.Атмосфералық ауа;
- 12.Жеке және тұрмыстық гигиенаның қанағаттанарлықсыз жағдайы;
- 13.Қауіпті секс;
- 14.Сумен қамтамасыз ету;

# Организмді сауықтыру әдістері:

- Шынығу
  - Массаж
  - Тыныс алу гимнастикасы
  - Цигун
  - Рефлексотерапия
  - Медитация
  - Вакалотерпия
- 

# Қорытынды.

Әр адамның денсаулығы – адамның табиғи бітім-болмысының психикалық және әлеуметтік игілігінің жиынтықтары.

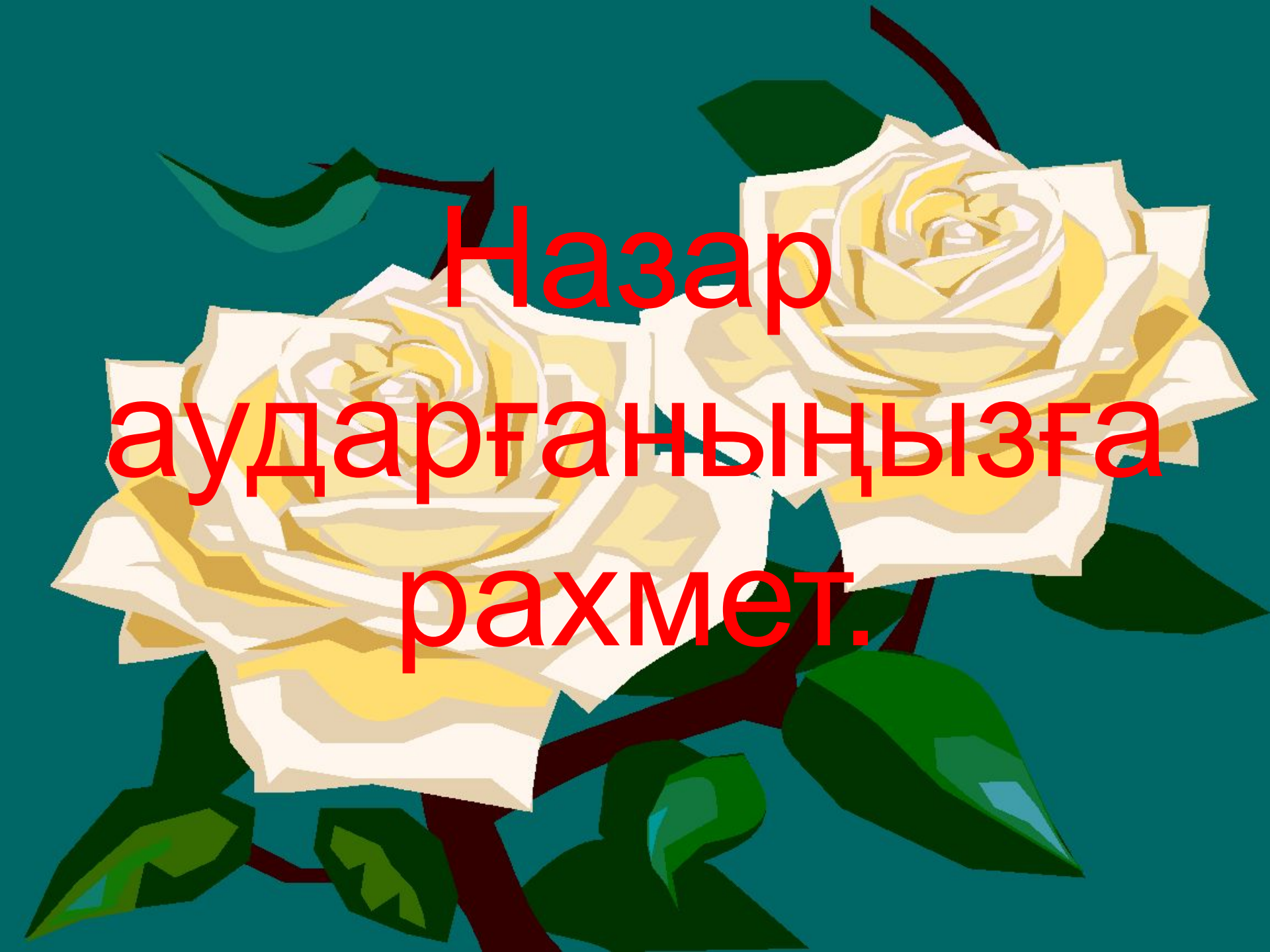
Табиғи денсаулық – адамның күнделікті тіршіліктегі белсенді қимыл-әрекетіне, өмірінің әр кезеңдеріне қарай, жасына, жынысына байланысты күш-қуатты тілейтін, соған бейімделген ыңғайды танытатын қабілет.

Бұл мәселелер әсіресе бүгінгі күнде өздерінің маңызды екенін көрсетеді. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында-Қазақстанның жеделдетілген экономикалық және әлеуметтік прогрессі ең алдымен біздің еліміздің өз азаматтары үшін өмір сүрудің жоғары стандарттарын жасай отырып, әлемнің тиімді дамып келе жатқан алдыңғы 50 мемлекеттің қатарына қосылуға тиіс. Бұл мәселелерді шешудің бір жолы - әр азаматтың денсаулығының зор болуы.

# Қолданылған әдебиеттері:

- Х. Сәтбаева “Валеология”
- Биғалиева Р.Қ., Исмаилов Ш.И.  
“Әлеуметтік медицина және денсаулық сақтауды басқару” Алматы 2001



The image features two vibrant yellow roses in full bloom, set against a dark teal background. The roses are rendered with a stylized, low-poly aesthetic, showing distinct petals and green leaves. Overlaid on the roses is the text 'Назар аударғаныңызға рахмет.' in a bold, red, sans-serif font. The text is arranged in three lines: 'Назар' on the top line, 'аударғаныңызға' on the middle line, and 'рахмет.' on the bottom line.

Назар  
аударғаныңызға  
рахмет.