



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ



*Солтан Марина Михайловна,
доцент, кандидат медицинских наук*

ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Определение «здоровье», факторы риска и группы риска.
2. Составляющие здоровья. Образ жизни, категории образа жизни.
3. Актуальность проблемы сохранения здоровья детей и подростков в РБ.
4. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни.
5. Особенности формирования здорового образа жизни в детском возрасте.
6. Гигиеническое воспитание и обучение. Понятие, цели, задачи. Уровни гигиенической культуры.
7. Принципы, методы, формы и средства гигиенического воспитания.
8. Гигиеническое обучение и воспитание детей в образовательных учреждениях.
9. Схема взаимодействия органов государственного управления и учреждений по формированию здорового образа жизни.
10. Руководящие документы по формированию здорового образа жизни.

ЗДОРОВЬЕ

- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (по ВОЗ).

ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЮ

- факторы, создающие неблагоприятный фон в организме, т.е. способствующие возникновению и развитию заболеваний.

ГРУППЫ РИСКА ЗДОРОВЬЮ

- группы населения в большей степени, чем другие, предрасположенные к различным заболеваниям.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ?



ОБРАЗ ЖИЗНИ

50%



Наследственность

20%



**Состояние окружающей
среды**

20%

Развитие

здравоохранения

10%



КАТЕГОРИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уровень жизни

Материальные и духовные ценности общества

Качество жизни

Удовлетворенность человека своей жизнедеятельностью

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Стиль жизни

Поведение, привычки

Уклад жизни

Традиции, порядок, регламент общественной жизни

*Актуальность
проблемы сохранения
здоровья*

- Колоссальное изменение образа жизни
- Кризисная демографическая ситуация
- Прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом и подрастающего поколения в том числе, в основном за счет роста хронической неинфекционной патологии
- Снижение трудового и репродуктивного потенциала страны

**ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



**формирование
здорового образа
ЖИЗНИ**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - способ жизнедеятельности, адекватный потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемый им с целью формирования, сохранения и укрепления здоровья, продления рода и достижения активного долголетия. Включает биологические и социальные компоненты.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- 1) валеологическая осведомленность
- 2) благоприятные эколого-гигиенические условия
- 3) рациональное питание
- 4) достаточная двигательная активность и закаливание
- 5) ритмичность жизненных проявлений, т.е. соблюдение режима дня, чередование труда и отдыха
- 6) отказ от вредных привычек
- 7) профилактика психоэмоционального неблагополучия
- 8) безопасное сексуальное поведение
- 9) соблюдение правил личной гигиены
- 10) медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем
- 11) позитивное экологическое поведение.





ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ –

это система образования, включающая в себя комплексную *просветительную, обучающую и воспитательную* деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование гигиенической культуры, закрепление гигиенических навыков, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом.

ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(«Санитарное просвещение»)

- распространение медицинских и гигиенических знаний с целью укрепления и сохранения здоровья индивида, группы лиц, общества в целом.

Задачи:

- повышение уровня знаний;
- привлечение внимания к проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- формирование общественного мнения, в основе которого находится престиж здорового стиля жизни;
- формирование индивидуальной и общественной мотивации, направленной на изменение поведения в пользу поддержания здоровья.

ОБУЧАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(«Гигиеническое обучение»)

- пробуждение интереса, передача знаний, выработка умений и навыков здорового поведения.

Задача:

- формирование умений и навыков здорового стиля жизни.



ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

(«Гигиеническое воспитание»)

- формирование убеждений, взглядов, ценностей, свойств характера, волевых качеств, которые образуют мотивационную сферу поведения человека.

Задача:

- сформировать мотивацию в отношении сохранения и укрепления здоровья.

ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ



Уровни гигиенической культуры



САНИТАРНОЕ
ПРОСВЕЩЕНИЕ

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ
ОБУЧЕНИЕ

знания

убеждения

умения

навыки

ПРИНЦИПЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- актуальность,
- научность,
- доступность,
- системность,
- последовательность,
- иллюстративность,
- единство теории и практики,
- единство обучения и воспитания,
- положительное ориентирование,
- использование индивидуального либо дифференцированного подходов,
- стимулирование сознательности и активности лиц, на которых направлен процесс гигиенического воспитания.

ФОРМЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

представляют собой *способы воплощения метода*, которые показывают как или каким образом осуществляется воплощение метода.

Формы в свою очередь делятся на:

- *формы индивидуального воздействия*
- *формы группового воздействия (5-25 человек)*
- *формы массового воздействия (более 25 человек).*

СРЕДСТВА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- это *способы реализации метода*, которые позволяют говорить о том, с помощью чего метод гигиенического воспитания получает реальное воплощение.

К ним относятся:

- *Речевые средства*
- *Изобразительные*
- *Изобразительно-речевые*
- *Действия как средства (обучение чему-либо)*
- *Предметные средства (реальные предметы, используемые в жизни)*



Гигиеническое воспитание и обучение в образовательных учреждениях складывается из *классной, внеклассной и внешкольной работы.*

