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.

© Сотган М.М.

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 ?

Наследственность

20%

ОБРАЗ ЖИЗНИ

50%

Состояние окружающей среды

20%

Развитие здравоохранения

10%

© Сопган М.М.

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

© Сапар М.М

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

© Сотник М.М.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

формирование здорового образа жизни

© Солган М.М.

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.

© Солтан М.М.

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.

© Солтан М.М

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

- знания
- убеждения

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

- умения
- навыки

Сопан М.М.

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).***

Солтан М.М.

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)***

Солтан М.М.

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