



ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ЗОНАХ

Ходжабекова Санабар Танирбергеновна

Нукусский техникум здравоохранения. Абу Али ибн Сина

Учитель медсестер

<https://doi.org/10.5281/зенодо.13822927>

ARTICLE INFO

Received: 17th September 2024
Accepted: 19th September 2024
Published: 21st September 2024

KEYWORDS

*образ жизни, качество
жизни, здоровый образ
жизни.*

ABSTRACT

*С учетом зарубежного опыта
рассматриваются взаимосвязь и
взаимобусловленность между здоровым образом
жизни и качеством жизни населения.*

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы ученые, занимающиеся проблемами социальной сферы, все чаще стали обращаться к теме образа жизни, что вполне объяснимо, поскольку этот важнейший показатель состояния жизни Каракалпакии может оказывать как стимулирующее, так и сдерживающее воздействие на развитие общества.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Следует принимать во внимание и то обстоятельство, что Каракалпакстане вместе с мировым сообществом вступает в новую цивилизацию, важнейшими характеристиками которой относятся прежде всего глобальные изменения в экономике, гуманизация основных сфер жизни, формирование постиндустриального общества, изменение роли образования, науки и культуры в обществе. Эти процессы способствуют повышению роли человеческого капитала, что требует изучения проблем и образа жизни и качества жизни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

По определению ВОЗ, качество жизни — это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых он живет, а также в контексте целей, ожиданий, стандартов и интересов этого индивидуума.

ВОЗ рекомендует использовать следующие основные критерии для оценки качества жизни:

физические – сила, энергия, усталость, боль, дискомфорт, сон, отдых;

психологические – положительные или отрицательные эмоции, мышление, изучение, запоминание, концентрация, самооценка, внешний вид, переживания;

уровень независимости – повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств, лечения или чьей-то опеки;

жизнь в обществе – личные взаимоотношения, общественная ценность субъекта, сексуальная активность;

окружающая среда – благополучие, безопасность, быт, обеспеченность, доступность и качество медицинского и социального обеспечения, доступность информации, возможность получения знаний и повышения квалификации, досуг, экология;

духовность – личные и религиозные убеждения.

Определение понятия «качество жизни», предложенное ВОЗ, существенно отличается от того, что подразумевают под этим словосочетанием большинство каракалпаки: для них «качество жизни» ассоциируется только с материальной составляющей жизни. Отметим, что лишь в ряде развитых стран мира общество созрело до осознания, что здоровье невозможно купить ни за какие деньги. Поэтому в этих странах здоровье воспринимается как одна из важнейших составляющих качества жизни.

Можно сделать вывод, что в последние годы в каракалпакском обществе все отчетливее складывается понимание того, что успех в развитии и государства, и бизнеса, и каждого гражданина во многом зависит от здорового образа жизни. Не может быть сильного государства без духовного и физического здоровья населения.

Обеспечение здорового образа жизни каракалпаки входит в число приоритетов государственной социальной политики.

В этих рамках формирование здорового образа жизни включает в себя несколько составляющих:

1. *Создание информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.*

человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, а, следовательно, и на образ жизни, через текущую, повседневную информацию. Естественно, эта информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории.

2. *Важное направление формирования здорового образа жизни – так называемое «обучение здоровью».*

это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в связи с этим не подчеркнуть, что никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Это главный вопрос, особенно важный для молодежи, по существу, постоянно находящейся в зоне риска. школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

3. *Снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижение потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.*

Следует подчеркнуть, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни. В последние годы в обществе четко проявляется настойчивое стремление оградить население, особенно молодежь, от вредных привычек,

формируется законодательная база в этой области, осуществляются практические меры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Последовательное и системное воплощение в жизнь этих руководящих принципов позволит решить задачу формирования здорового образа жизни и повышения качества жизни граждан Каракалпакстана.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойков, В.Э. Здоровье как базовая ценность в сознании и быту российского населения // Социология власти. 2019, №2.
2. Бойков, В.Э., Стрижов, С.А. Отношение представителей бизнеса к здоровому образу // Социология власти. 2019, №3.
3. Возьмитель, А.А., Осадчая, Г.А. Образ жизни в России: динамика изменений // Социологические исследования. 2010, №1.
4. Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса: первый Общероссийский конгресс. 29–30 января. 2019: сборник материалов / под общ. ред. С.А.Стрижова. – М.: ООО «Издательство «Проспект», 2019.



INNOVATIVE
ACADEMY