

Формирование здорового образа жизни у населения г. Могилева

Формирование здорового образа жизни у населения - длительный процесс, зависящий от множества государственных, общественных и биологических факторов, это одна из основных задач общественного здравоохранения. Здравоохранение - важный, но далеко не единственный инструмент влияния на здоровье населения. Большое значение имеют действующее в стране законодательство, проводимая государством социально-экономическая политика, условия проживания, возможности заработка и получения образования, культура населения. Положение в обществе, уровень достатка, профессия, образование и т. п. существенно влияют на образ жизни человека. Многие определяются личными психологическими и биологическими особенностями. Политика по формированию ЗОЖ возможна лишь на основе усилий и организованных действий всех структур общества и государства, а не только медицинских учреждений.

Следовательно, для изменения поведения населения необходимо влияние на всех трех уровнях: государственном, общественном и индивидуальном.

В настоящее время реализуются и утверждены следующие государственные программы и Концепции:

1. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011-2015гг.
2. Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011-2015гг.
3. Государственная программа «Кардиология на 2011-2015гг.».
4. Государственная программа «Туберкулез на 2011-2015гг.».
5. Государственная программа профилактики ВИЧ-инфекции на 2011-2015гг. и др.
6. Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020г.
7. Концепция реализации государственной политики противодействия потребления табака на 2011-2015гг.

Реализация данных программ направлена на снижение преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации населения, увеличение средней продолжительности и повышение качества жизни, улучшение демографической ситуации в стране, а так же создание благоприятных условий для реализации принципов здорового образа жизни всеми гражданами республики во всех сферах деятельности.

Формирование ЗОЖ, как рычага первичной профилактики и укрепления здоровья, подразумевает оздоровление стиля и уклада жизни населения на основе валеологических знаний, борьбы с вредными привычками, гиподинамией и гипокинезией, преодоления неблагоприятных факторов бытовой и профессиональной деятельности.

Формирование ЗОЖ – это активная деятельность людей.

В 2013 году специалистами организаций здравоохранения города Могилева и Могилевского района проведено 517, охвачено около 399000 человек; 110 выступлений по ТВ, 230 выступлений в печати, 3087 выступлений по радио. Регулярно размещалась информация по ЗОЖ и на сайтах Могилевского городского исполнительного комитета, Могилевского районного исполнительного комитета, УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (всего – 233 информации).

На базе учреждений здравоохранения активно проводились конференции по профилактике различных заболеваний и пропаганде ЗОЖ (в 2013 году – 111, где охвачено 5855 человек). Проведено 10 заседаний «круглый стол», 1 «пресс-конференция», 9 обучающих семинаров по ФЗОЖ, где охвачено 729 человек, 515 вечеров вопросов и ответов, где охвачено 3030 человек, лекции – около 5000, около 18000 бесед (где приняли участие более 217 000 человек), а так же организована 139 выставок, 2730 киноvideосеансов, 14 диспутов, 92 киноvideолектория, где охвачено 4275 человек. В учреждениях образования проводятся уроки здоровья, спортивные мероприятия, ежегодно проводится олимпиада по ЗОЖ. Информационные стенды профилактической направленности оформлены не только в организациях здравоохранения, но и на каждом предприятии города (2130 стендов).

На базе ГУО «Средняя школа № 7 г. Могилева» начала свою реализацию

Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни учащихся на 2013 - 2014 учебный год «Вместе, дружно, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!».

Цели Программы:

- ✓ актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения, формирование культуры здоровья;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- ✓ популяризация знаний по здоровому образу жизни, по предупреждению социально значимых заболеваний;
- ✓ вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительную деятельность, совершенствование физического состояния, повышение адаптивных возможностей организма;
- ✓ реализация творческого потенциала учащихся как субъекта самостоятельной учебной деятельности;
- ✓ интеграция межпредметных знаний.

Задачи Программы:

- ✓ сформировать правильное отношение к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности;
- ✓ сформировать чувство ответственности за свое здоровье;
- ✓ сформировать понятие о здоровом образе жизни и факторах, укрепляющих и разрушающих здоровье;
- ✓ конкретизировать знания о воздействии вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ, табакокурение и др.) на организм;
- ✓ сформировать способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни;
- ✓ сформировать положительное отношение к двигательной активности;
- ✓ повышение удельного веса и качества занятий физической культурой;
- ✓ обучить учащихся самостоятельно снимать с себя психическое напряжение, подготовить к встрече со стрессами, опасностями трудностями;
- ✓ развить творческие способности учащихся;
- ✓ развить коммуникативные навыки;
- ✓ развить мышление, память, внимание, воображение.

Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Снижение уровня заболеваемости учащихся.
2. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся через овладение навыками здорового образа жизни.
3. Улучшение санитарно-гигиенических условий в учреждении образования.
4. Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья учащихся.
5. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности, увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
6. Самооценка, самоанализ, самоконтроль в самосознании и самосовершенствовании учащихся.

Медицинскими работниками в 2013 году проведено более 65000 индивидуальных и групповых консультаций населения по вопросам ЗОЖ. В организациях здравоохранения города организована работа 135 школ здоровья, в которых обучено 44570 человек.

В 2013 году издано и распространено 315 наименований информационно-образовательных материалов (памятки, буклеты, брошюры, плакаты и т.д.), общим тиражом 28702 экземпляра и переиздано – 240 наименования, общим тиражом – 7810.

На всех предприятиях города и в организациях здравоохранения коллективными договорами предусмотрено поощрение сотрудников, ведущих ЗОЖ, и поощрение сотрудников за отсутствие случаев временной нетрудоспособности в течение года.

На протяжении 2013 года продолжал свою работу городской межведомственный координационный совет по формированию здорового образа жизни населения, который

обеспечивал комплексный подход, объединяющий возможности и ресурсы всех структур, имеющих отношение к формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья. В процессы профилактики вовлекались не только служба здравоохранения со своими преимущественно лечебными функциями, но и другие социальные сектора (образование, культура, социальная защита, физкультура и спорт), общественные, профсоюзные организации, органы законодательной и исполнительной власти.