

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Миркамалов Фуркатжон Рихсиевич
Заместитель декана по работе с молодежью
Филиал МГУ имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте

Аннотация: В данной статье авторами рассматривается актуальность проблемы формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни. Раскрыты аспекты укрепления здоровья подрастающего поколения, формирование всесторонне, гармонично развитой личности и позитивного отношения к здоровому образу жизни. Основной акцент в статье делается на опыт Республики Узбекистан в сфере развития здорового образа жизни среди подрастающего поколения. В целях дальнейшего развития данного направления и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни предлагаются пути и меры совершенствования системы поддержания здорового образа жизни среди дошкольников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, сфера здравоохранения, охрана здоровья, дошкольные образовательные учреждения.

Основопологающим принципом, изложенным в преамбуле Устава ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), вступившего в силу 7 апреля 1948 г., является утверждение о том, что «Достижения любого государства в области улучшения и охраны здоровья представляют ценность для всех».

Представитель военной медицины, один из основоположников современной валеологии, д.м.н., профессор, член Академии технологических наук России И.И. Брехман, разработавший методологические основы сохранения и укрепления здоровья практически здоровых людей справедливо отмечал, что «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства». Следовательно, все вопросы обеспечения, формирования, сохранения и укрепления здоровья должны красной нитью пронизывать каждый из аспектов деятельности государства. Естественно, что это требует серьезнейшей планирующей, координирующей, регламентирующей и других видов работ, причем важно, чтобы сама эта работа строилась с ориентировкой на будущее. [3]

В частности, в Республике Узбекистан осуществляются широкомасштабные реформы, направленные на укрепление здоровья населения, формирование здорового образа жизни подрастающего поколения, совершенствования нормативно-правовой базы, обеспечивающей гарантию прав на квалификационное медицинское обслуживание, известно, что ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), определяет здоровье, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Наиболее употребляемыми в литературе являются такие значения термина «здоровье» как:

1. «Здоровье – это способность или состояние, благодаря которому функции (органа), предназначенные для их выполнения, оказываются безупречными» [6].

2. «Здоровье – норма, болезнь – отклонение от нормы». Если человек занимается физическими упражнениями, правильно питается, совершенствуется духовно, ему не нужны врачи и лекарства. Продукты питания, рационально подобранные, рассматриваются как лекарства. Но есть и нечто третье, промежуточное состояние между здоровьем и болезнью. Так чувствуют себя старики и те, кто только

освобождается от болезни. Это положение о «срединном» состоянии, когда человек еще не болен, но уже и не здоров, врачи признали много позже, убедившись, что именно тогда лечение бывает наиболее эффективным

3. «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо патологических изменений»

4. «Здоровье – это состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения» [4].

Именно сохранение здоровья, а не лечение болезней, отсутствие каких-либо патологических (болезненных) изменений наряду с взаимодействием организма с окружающей средой являются важнейшими признаком естественного состояния организма человека. Отметим при этом что, Абдуллаходжаева М.С., определяет «болезнь» как нарушение нормальной жизни человека, вследствие повреждения структуры и нарушения функции организма под влиянием внешних и внутренних патогенных факторов. Известно, что каждая болезнь сопровождается стойкими нарушениями гомеостаза, утратой организмом способности приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, ослаблению защитных механизмов, что в свою очередь приводит к развитию местных и общих структурных изменений [1].

Каждый из подходов в раскрытии сущности здоровья логичен, имеется работы, в которых авторы акцентируют внимание на дальнейшее совершенствование эмоциональной, психической и физической сфер жизнедеятельности человека и достижения им долголетия, при условии ответственного отношения к собственному здоровью. По мнению профессора Д.Ш. Шариповой и др., «здоровье индивидуума – это динамический процесс приспособления к окружающей среде». Таким образом, по мнению ученых, здоровье индивидуума и его изменения под воздействием внешней среды и физического воспитания, его следует рассматривать как адаптацию организма, его выносливость и реакцию на различные воздействия окружающей среды, условий жизни и т.д.. Так, Жетписбаев Г.А. считает, что каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия [5].

«Здоровье – это обычное состояние духа эмоциональной, психической и физической сфер жизнедеятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для сознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него».

Наиболее широкое распространение в Республике Узбекистан, Российской Федерации, Республики Беларусь, Республике Казахстан из приведенных терминов получило последнее, потому что оно наиболее полное, на наш взгляд и содержит основные характеристики сущности «здоровья». Подчеркнем, что за рубежом аналогом валеологии (от лат. valeo – быть здоровым) является такое направление как - «health education», а также «health promotion» [2].

Резюмируя вышеизложенное, мы считаем, что с наибольшей полнотой признаки, по которым должно оцениваться здоровье, выявлены в работах: Вайнер Э.Н., Борисова Т.С., Жетписбаева Г.А., Иргашева Ш.Б. Шариповой Д.Ш., также указанные авторы достаточно подробно характеризуют показатели индивидуального здоровья.

Следует подчеркнуть, что в Республике Узбекистан, человек, его жизнь, честь, достоинство, свобода, социально-экономические интересы, политические права другие неотъемлемые права определены на уровне Конституции Республики Узбекистан,

статья 40 Конституции Республики Узбекистан гласит «Каждый имеет право на квалифицированное медицинское обслуживание»

В рамках реализации данной нормы в Республике Узбекистан со стороны компетентных государственных органов был принят целый ряд нормативно-правовых актов, определяющих основные задачи по охране здоровья граждан, в частности, Закон Республики Узбекистан «Об охране здоровья граждан» от 29.08.1996 г. № 265-I., Закон Республики Узбекистан «Об Образовании» от 23. 09.2020 года №ЗРУ-637., Закон Республики Узбекистан «О дошкольном образовании и воспитании» от 16.12.2019 г. № ЗРУ-595 и многие другие.

Важно отметить, что традиционно, начиная с 1997 года Президент Республики Узбекистан объявляет название будущего года и определяет приоритетные направления дальнейшего развития гражданского общества для проведения широких реформ в социальной сфере, принимается Государственная программа, на основе предложений граждан и государственных структур по выработке мер и концентрации финансово-материальных ресурсов. В частности, 1997 год был объявлен Первым президентом Республики Узбекистан Исламом Каримовым «Годом интересов человека», 1998 год — «Годом семьи», 1999 год — «Годом женщин», 2000 год — «Годом здорового поколения», 2001 год — «Годом матери и ребенка», 2002 год — «Год защиты интересов старшего поколения», 2004 год — «Годом доброты и милосердия», 2005 год «Годом здоровья», 2006 год — «Годом благотворительности и медицинских работников», 2007 год — «Годом социальной защиты», 2008 год — «Годом молодежи», 2010 год — «Годом гармонично развитого поколения», 2012 год — «Годом семьи», 2014 год — «Годом здорового ребенка», 2015 год — «Годом внимания и заботы о старшем поколении». 2016 год — «Год здоровой матери и ребенка»

Президентом Республики Узбекистан Шавкатом Мирзиёевым 2017 год был объявлен «Годом диалога с народом и интересов человека», 2019 год — «Годом активных инвестиций и социального развития», 2021 год — «Годом поддержки молодежи и укрепления здоровья населения», 2022 год — «Годом обеспечения интересов человека и укрепления махалли», 2023 год «Годом заботы о человеке и качественного образования». Отрадно подчеркнуть, что в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан №УП-2171 от 6 января 1999 года «О поддержке международного фонда Ибн Сино» и Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан №36 от 25 января 1999 года был учрежден Фонд «Ибн Сино». Одной из приоритетных задач которого является глубокое изучение и широкая пропаганда богатого наследия, врача, ученого и философа Ибн Сино (Авиценна), внесшего бесценный вклад в мировую медицину, а также с февраля 2015 года активно ведет свою деятельность общественная, негосударственная некоммерческая организация Ассоциация Валеологов Узбекистана, д.м.н., профессор, основатель Медицинской Валеологии в Узбекистане, Иргашев Ш.Б.

Президентом Республики Узбекистан Шавкатом Мирзиёевым 11 марта 2020 года было проведено совещание по вопросам В повестку дня были вынесены самые актуальные вопросы влияния коронавирусной инфекции COVID-19 на экономику и другие сферы, развитие науки о здоровой жизни и поддержке научно-исследовательских институтов, таких как «Центр поддержки здорового образа жизни и повышения физической активности населения», повышения культуры рационального питания, слабой профилактики заболеваний, а также необходимости «Наш народ должен знать о коронавирусе. По всему миру он выявлен более чем в 100 странах. Например, в Европе очень много случаев. Поэтому если мы в два раза не усилим внимание вопросу коронавируса, если не будем бдительными, эта опасность повлияет

и на нашу экономику, и на нашу политику», — отметил Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев

31 октября 2020 года в целях обеспечения формирования у каждого гражданина стойкой иммунной системы против заболеваний путем регулярных занятий физической культурой и массовым спортом и формирования навыков здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, соблюдения принципов правильного питания, системной и эффективной организации работ по восстановлению и реабилитации, массовых мероприятий по физической активности, создания соответствующей инфраструктуры и других необходимых условий вступает в силу Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта» № УП-6099 от 30.10.2020 года, в котором отмечается, что возникновение коронавирусной пандемии COVID-19 в мире показало низкий уровень физического здоровья и здорового образа жизни населения Узбекистана, как и в ряде других стран.

В рамках проведения Президентом Республики Узбекистана Шавкатом Мирзиёевым 18 марта 2022 года, открытого диалога с медицинскими работниками были выдвинуты новые инициативы по семи направлениям работы, а именно приближение первичных медицинских услуг населению, развитие скорой медицинской помощи, улучшение условий в медицинских учреждениях, материальное стимулирование работников сферы, обеспечение больниц квалифицированными кадрами, повышение культуры здоровой жизни в обществе, профилактика заболеваний. «Мы готовы направить любые средства и возможности на то, чтобы обеспечить здоровье нашего народа. Лично для меня здоровье нации превыше и ценнее всего...», - сказал Президент Республики Узбекистана Шавкат Мирзиёев.

Мы считаем, что формирование здорового образа жизни граждан, должно начинаться с формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни именно в дошкольном возрасте, который является основополагающим периодом физического, психологического и социального становления личности ребенка и данный возраст относится к периоду старшего дошкольного возраста, а именно от пяти до семи лет.

При этом необходимо учитывать, что в формирование здорового образа жизни дошкольников важное место принадлежит:

- Во-первых, научному определению оптимальной учебной нагрузки;
- во-вторых, системной организации оздоровительных мероприятий, при этом следует отметить, что определение здоровье – как одного из неотъемлемых прав человеческой личности, важнейшего компонента человеческого счастья, и условий успешного социального развития получило достаточно широкое распространение;
- в- третьих, соблюдению режима дня приводящего к выработке динамического стереотипа;
- в - четвертых, организация здорового рационального питания;
- в- пятых, создание необходимых условий для физической активности.

Следует подчеркнуть, что охрана здоровья детей в дошкольных образовательных организациях включает в себя не только пропаганду, но и формирование, а также обучение навыкам здорового образа жизни, наряду с этим, оказание первой медицинской помощи, при этом медицинская помощь детям дошкольного возраста оказывается медицинскими работниками дошкольных образовательных организаций или соответствующих учреждений здравоохранения.

В Законе Республики Узбекистан “Об Образовании” №ЗРУ-637 от 23. 09.2020 года, дается определение «Дошкольному образованию и воспитанию – как виду

образования, направленным на обучение и воспитание детей, их интеллектуальному, духовно-нравственному, этическому, эстетическому и физическому развитию, а также на подготовку детей к общему среднему образованию.

Нельзя не согласиться со справедливым утверждением Рустамовой Х.Е., Турсункуловой М.Э, о том, что, формирование позитивного отношения к ЗОЖ (здоровому образу жизни) и подготовки их к дальнейшей здоровой жизни необходимо начинать с младшего возраста. Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения, отношение к окружающему миру и его ценностям, т.к. ещё недостаточно прочны жизненные установки, а нервная система отличается особой пластичностью. Ведь перед тем как формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни детей необходимо учить этому их родителей, т.к. родители являются первыми воспитателями и наставниками для своих детей, совместно учатся познавать мир, дети подражают взрослым, повторяя их привычки, разделяя их настроение, усваивают нормы и правила поведения в обществе. Следовательно, в первую очередь родители должны воспитать у себя правильное отношение к здоровью, как своему, так и здоровью своих детей, воспитать умения, навыки ведения здорового образа жизни, отказаться от вредных привычек, заниматься спортом, уделять большое внимание рациональному питанию и самое главное создать благоприятный семейный микроклимат. Родители должны стремиться сохранить свою семью здоровой, не только в физиологическом плане, но и в психологическом, эмоциональном, нравственном, духовном и т.п.

В заключении, хотелось бы отметить, что неукоснительное исполнение Указов, Постановлений Президента Республики Узбекистан, Олий Мажлиса и Кабинета Министров Республики Узбекистан, приказов компетентных государственных органов в сфере охраны здоровья каждым ответственным исполнителем обеспечит наряду с внедрением совершенно новой системы укрепления здоровья населения и пропаганды здорового образа жизни, с учетом поведенческих факторов эффективность системы охраны общественного здоровья в стране.

Список использованной литературы:

1. Абдуллаходжаева М.С., Основы патологии человека. Учебник для студ. мед. ин-тов. Ч.1.-Т. Изд-во мед. лит. им. Абу Али Ибн Сино, 1997. - 560с.
2. Борисова Т. С. Валеология: учебное пособие – 2-е изд., доп. – Минск : Выш. школа, 2021. – 381 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.:Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
4. Дорошкевич М.П., Нашкевич М.А., Черник В.Ф. Основы валеологии и школьной гигиены: учеб. пособие/ 3-е издание. – Минск: Выш. Шк., 2007. - 238 с.
5. Жетписбаев Г.А. Валеология: Учебное пособие для студентов юридических и гуманитарных вузов и факультетов. - Алматы: Юридическая литература, 2004. – 121 с.
6. Ибн Сина Абу Али. Канон врачебной науки. Книга 1. – Ташкент: «Фан» Институт востоковедения им. Абу Райхана Беруни, 1981. – 550 с.