

*Н. Ж. Қожамжаров, әскери және арнайы-тактикалық даярлық кафедрасының аға оқытушысы, полиция подполковнигі  
(Қазақстан Республикасы ІІМ Б. Бейсенов атындағы Қарағанды академиясы)*

### ЖАС ҰРПАҚ САУЛЫҒЫ - БОЛАШАҚ ҚОҒАМ САУЛЫҒЫ

2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасы «Қазақстанның 2030 жылға дейінгі Даму стратегиясын одан әрі іске асыру жөніндегі шаралар туралы»

Қазақстан Республикасы Президентінің 2007 жылғы 6 сәуірдегі № 310 Жарлығымен бекітілген.

Қазақстан қол жеткізген экономикалық өсу мен саяси тұрақтылық бәсекеге барынша қабілетті алдыңғы қатарлы елдердің қатарына кіруді және тұрақты дамуға қол жеткізуді қамтамасыз ететін терең әлеуметтік-экономикалық реформаларды өткізуге мүмкіндік береді.

Елдің тұрақты дамуы саласындағы міндеттердің бірі — ұлттың сауығуын қамтамасыз ететін шараларды енгізу және жетілдіру арқылы халықтың орташа өмір сүру ұзақтығын ұлғайту болып табылады.

Қазіргі жағдайда, клиникалық медицинаны одан әрі қарай дамыту денсаулық сақтау жүйесінің алдын алу бағытына қарай түбегейлі өзгертпей, денсаулықтың негізгі көрсеткіштерін жақсартуды қамтамасыз ете алмайды. Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының (ДДСҰ) деректері бойынша, адамның денсаулығы денсаулық сақтау жүйесінен барлығы 10 пайызына ғана тәуелді, және 50 пайызы - адамды қоршаған ортаның әсеріне, таңдау құқығына, өмір сапасына және денсаулықты нығайту мүмкіндіктеріне қол жеткізуден қалыптасатын өмір салтына тәуелді.

Осыған байланысты салауатты өмір салтының пайдасына қоғамдық пікір мен белсенділікті қалыптастыру өзекті мәселе болып табылады. Оның негізгі құралдарының бірі дәлелдеу медицинасы негізінде. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың әлемдік жаңа технологияларын, тәсілдерін және әдістерін пайдалана отырып, адамның денсаулық әлеуетін сақтауды және дамытуды белгілейтін факторларды (табиғи, экономикалық, әлеуметтік, экологиялық, мәдени) күшейту жөніндегі сектораралық кешенді өзара іс-қимыл болып табылады.

Қазақстан Республикасында Салауатты өмір салтын қалыптастырудың (СӨСҚ-дің) тиімді жүйесін құру ұлттың сауығуына және Қазақстанның орнықты дамуға көшуіне түбегейлі әсер етуі тиіс.

Салауатты өмір салты — белгілі популяцияның денсаулығын сақтап, нығайтуға, салауаттандыруға арналған мінез-құлқы, тәрбиесі. Ол тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Оған қоса, салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.

Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіптер және ағзаға зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер — гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Ағзаның қорғаныш қабілетін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайдалану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, дене шынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсаулық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т. с. с. әсер етеді.

Бұл жағдайда балалардың өзіне қажетті тіршілік ортасын қалыптастыра алмайтындығын ескеру керек. Сондықтан мұндай жағдайларды қалыптастыру негізінен ата-аналарға, ағарту жұмыстарын ұйымдастырушыларға, педагогтарға байланысты. Яғни, баланың болашақтағы мінез-құлқы — оның сәби кезінен бастап тіршілік ортасына байланысты болады.

Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушандықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді.

Әрбір адам сұлу, сымбатты болып, бақытты өмір сүруді армандайды. Ал ол үшін ең алдымен денсаулық керек. Бүгінгі кезде дені сау болмақ түгіл, оны сақтап қалудың өзі қиын. Біздің организмimiz барлық жақтан шабуылға душар болуда. Біз қабылдайтын тағам, біз ішетін су, кездейсоқ жаңбыр кейде уландыру қаупін туғызып жатады. Қазіргі күйбелең өмірде күйгелектік, ұйқының қанбауы, бірнеше жылдар бойғы жалпы шаршағыштық басым. Бұның бәрі жалпы денсаулықты әлсіретіп, түрлі аурулардың дамуына душар етеді. Дегенмен, өзімізге көңіл бөліп көмек бере бастасақ - біздің организм оған қуанғандай, тез арада қалпына келе бастайды. Бұл көмектің негізін салауатты өмір салты құрайды.

Денсаулық — тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширектіру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухыңды шыңдау — бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) шешімі бойынша, егер барлық жер тұрғындары салауатты өмір салтын ұстанатын болса, онда бұл жетістікті медицина ғылымындағы түбегейлі жаңалықтармен теңдестіруге болар еді деп санайды. Көптеген ғалымдардың деректеріне жүгінсек, адамның өмір сүру салты, денсаулығына, тұрмыстағы жағдайына көзқарасы, оның адамгершілік деңгейі денсаулықты сақтаудың 60 пайызын

тікелей айқындайды, ал тұқым қуалаушылық — 18 пайыз, табиғи климаттық құбылыстар — 17 пайыз, денсаулық сақтау жүйесі тек 10 пайызды белгілейді<sup>1</sup>.

Сондықтан ел Президентінің «Қазақстан — 2030» жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі — «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты» тармағында, азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігін басып көрсетеді<sup>2</sup>.

Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді елімізде осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу — басты талап.

Жыл сайын оқушылар мен студенттер арасында салауатты өмір салты аспектілері бойынша акциялар, фестивальдар, спартакиадалар, дөңгелек үстелдер, семинарлар, оқыту тренингтері, ынталандыру мақсатында — конкурстар өткізіліп, олармен облыстың 60 пайыздан астам жасөспірімдер мен жастар қамтылады. Жастардың хабардарлығын арттыру мақсатында баспасөз басылымдары, теледидар, видео-аудиороликтер, ақпараттық құралдар мейлінше кең ауқымды пайдаланылады.

Салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында балалар мен жастар арасында «Жас мемлекетте — дені сау ұрпақ!», «Нашақорлыққа жоқ — дейік!», «Салауатты өмір салтын сақта!», «Алкоголь ішімдігі немесе денсаулық — өзің таңда!» және т. б. әлеуметтік маңызды жобаларды іске асыра отырып жастарды өз денсаулықтарына ықпал ететін шаралармен тарту.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру жүйесінің жасап жатқан игі істері жас ұрпақтың денсаулық нығайту бойынша білімі мен машықтарын қалыптастыруға және өз денсаулығына деген жауапкершілігін арттыруға түбегейлі ықпал етеді деген тұжырымға тоқталамыз.

Академик Н. М. Амосов айтқандай: «Денсаулығың мықты болуы үшін мәнді өз күшің болу қажет, оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды». Әр адамға салауатты өмір салтын жүргізуге болады, бұл үшін тек қана ықылас таныту қажет.

1 2008-2016 жылдарға арналған «Салауатты өмір салты» бағдарламасын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің № 1260 Қаулысы. 2007. 21 желтоқсан.

2 Қазақстан Республикасының «Қазақстан-2030» стратегиясы.