

**ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ -
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД**

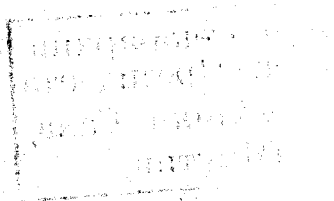
1721

ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
- СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Библиотека-архив
Первого Президента
Якутск - 2000 Республики Саха
(Якутия)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ПРАВИЛ АЗЫЖА С. АНОНОВ
ДО ТЫЛЫ АНТОНОВ

© Администрация Президента и Правительства
Республики Саха (Якутия), 2000



Практическая реализация нашей доктрины здорового образа жизни постепенно находит место в государственной политике республики.

Создана межведомственная комиссия при Правительстве Республики Саха (Якутия) по формированию и утверждению здорового образа жизни, аналогичные комиссии созданы во всех улусах и городах республики. В каждом улусе главы администраций подписали соглашения с работниками образования, здравоохранения, культуры и общественными объединениями, предусматривающие взаимные обязательства по внедрению приоритетов здорового образа жизни. Созданы народные университеты «За здоровый образ жизни» во всех улусах

Всеми республиканскими и улусными средствами массовой информации ведутся постоянные рубрики, освещающие и пропагандирующие здоровый образ жизни. В частности, на НВК «Саха» программы, пропагандирующие здоровье, физическую культуру и спорт, освещающие явления, события, факты по модификации образа жизни с целью оздоровления общества, занимают 20 процентов объема эфирного времени.

Как видим, проблема оздоровления человека становится значимой во всех сферах государственной и общественной жизни

республики. Успех решения этой проблемы зависит, прежде всего, от того, насколько ответственно, активно и согласованно они будут взаимодействовать.

Общество и власть осознают, что доктрина здорового образа жизни – документ долговременного действия, реализация которого требует последовательности в действиях.

Задачей сегодняшнего этапа для всех нас, по сути дела, является обеспечение здорового образа жизни детей, подростков, молодежи и взрослых путем создания и поддержания окружающей среды, благоприятной для укрепления физического и духовного здоровья населения республики. Среда, в которой туго перепялись отрицательные факторы: не только материальные, технические, социальные, климатические и экологические, но также психологические, моральные, нравственные и духовные, негативно влияет на здоровье населения. Каждый фактор вносит свою лепту, а все вместе они разрушающе действуют на организм каждого человека. И как следствие - ухудшение здоровья человека, низкий процент здоровых людей.

Разрушающему действию всех факторов можно противопоставить только наши объединенные силы, кропотливую системную деятельность, ежедневную практическую работу. Каждый должен внести собственный вклад в систему работы по духовному и физическому совершенствованию общества. Всем нам,

чтобы достигнуть желаемого, необходимо потрудиться, преодолеть себя и победить лень, безразличие, сомнение в своих силах.

Вот это постоянное преодоление себя и воспитывает трудолюбие, активность, инициативу, ответственность, настойчивость, дисциплинированность, смелость, силу воли. Формирование здорового образа жизни включает в себя формирование высоких качеств духа, расширение интеллекта и, конечно же, повышение и развитие физических возможностей организма каждого человека.

Основы здорового образа жизни человека обеспечивает окружающая культурная среда. В течение своей жизни человек непрерывно взаимодействует с окружающей средой. Эти взаимодействия подталкивают его к анализу, сравнению, оценке своего жизненного окружения. На этой основе он строит свое поведение, свой образ жизни.

Здоровый образ жизни общества формируется при условии благоприятства окружающей среды физическому, интеллектуальному и духовному совершенствованию людей, при создании комфортных условий для достойной материальной и духовной жизни, для утверждения чувства собственного достоинства.

В деле формирования здорового образа жизни предстоит **организовать системную работу** по изменению, улучшению культурного окружения людей. Сегодня в республике ведут эту работу различные государственные и общественные структуры. Однако, работа еще не вышла еще за рамки отдельных структур и

не приобрела широкого социокультурного характера. Надо признать, что сама идея здорового образа жизни пока не стала общенациональной идеей, еще не объединила в единый монолит семью, государственные ведомства, общественные структуры. Но самое главное, нет в этой работе системного подхода.

В настоящее время мы имеем сравнительно простые научно и практически обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни. Однако добиться их осознанной реализации каждым человеком и каждой семьей, в каждом наслеге, поселке, городе или улусе чрезвычайно трудно. Следовательно, задачей сегодняшнего этапа реализации доктрины является работа по облегчению выбора здорового образа жизни через создание здорового материального и духовного пространства, окружающего всех и каждого.

Жизнь показывает, что окружающая среда, формирующая образ жизни человека, складывается из предметной, поведенческой, событийной и информационной сред.

Улучшение предметного окружения требует от всех нас ежедневной черновой работы:

- по благоустройству и обустройству, оформлению городов, сел, микрорайонов, дворов, улиц, площадей, дорог, парков, стадионов, помещений, зон отдыха и спорта;

- по сохранению, бережливому использованию природных ресурсов;

- по обеспечению населения качественными продуктами питания, чистой водой, экологичной и эстетичной одеждой и обувью, товарами, удовлетворяющими культурные потребности людей;

- по улучшению эстетики, дизайна различных учреждений;

- по повышению благоустройства жилья и др.

К этой работе должны подключиться как ответственные исполнители многие структуры.

Не надо подавать как исключительное достижение республиканский месячник здоровья, проведенный в сентябре 1999 года, когда были организованы субботники по очистке территорий, строительству детских площадок и спортивных залов, озеленению, а также другие экологические акции подобного рода. Работа должна войти в практику как норма, должна стать неотъемлемой частью общей работы.

В целях создания в обществе высокого уровня культуры поведения следует **улучшить поведенческую среду** посредством:

- возвышения персоналий великих личностей, авторитетных граждан, выдающихся представителей, жизнь которых как бы фокусирует достойный образ жизни;

- восстановления традиций и обычаев народов, являющихся социальными регуляторами поведения людей;

- утверждения поведенческих норм по отношению к личному здоровью, к правилам оздоровления организма;

- освещения жизни семей, коллективов, общностей, характеризующихся высокой культурой поведения их членов;
- пресечения нарушений поведенческих норм детьми, молодежью, взрослыми и др.

Данное направление представляет широкое поле деятельности всем и каждому. И уже сделаны серьезные шаги. Первой среди регионов России наша республика приняла два законодательных акта: Закон «Об ограничении курения табака и потребления табачных изделий» и Закон «Об особых правилах распространения эротической продукции и запрете культа насилия и жестокости». Теперь дело стоит за их реализацией, неукоснительным соблюдением положений законов заинтересованными организациями, гражданами Республики Саха (Якутия).

Событийное окружение как совокупность событий, попадающих в поле восприятия людей и служащих основанием для формирования жизненных взглядов, принципов, решений, включает события:

- приковывающие внимание людей мощным положительным зарядом;
- культурно возвышающие людей, воспитывающие в них достоинство, уважение к себе и окружающим;
- пропагандирующие национальные и общечеловеческие ценности;

- способствующие культурным взрывам в сознании людей и общества;

- культивирующие народную память и др.

Все это реально можно воплотить в жизнь путем объединения сил различных людей, коллективов, организаций. Многие из нас стали свидетелями и участниками крупных июньских событий: республиканского ысыаха, посвященного 100-летию С.А.Зверева-Кыыл Уола и открытия II Игр народов Республики Саха (Якутия). Данные культурные события своим мощным энергетическим зарядом, несомненно, положительно повлияли на самочувствие, самосознание, менталитет якутян. Таким же культурным взрывом для республики должны стать II Международные спортивные игры «Дети Азии».

Информационная среда, значимо влияющая на формирование духовно-нравственных ценностей, в обществе складывается благодаря активной, ответственной, высокопрофессиональной работе:

- библиотек, читальных залов, информационных центров, имеющих богатые фонды;

- радио и телевидения, насыщенных интеллектуальными, информационными музыкальными и другими программами для разных категорий граждан;

- редакций газет, журналов, часто и беспристрастно рассказывающих о событиях и жизненных явлениях;

- театров, музеев по духовному возвышению общества;
- разнообразных выставок и др.

Вклад в эту работу могут сделать хорошо известные министерства, департаменты, творческие союзы, ассоциации, общества, Академии и т.д.

В настоящее время почти во всех улусах имеются местные телестудии. Жизнь показывает, что это средство информации для местного населения стало повседневной необходимостью. Для местных телестудий наступило время, которое требует от них оперативности, отзывчивости, беспристрастности.

Следует продолжить проведение разнообразных выставок, подобных республиканской выставке-ярмарке технологий формирования здорового образа жизни «Мы – за здоровый образ жизни», проведенной в ноябре 1999 года. Участие 127 предприятий, учреждений, организаций и общественных объединений, посещение 5 тысяч якутян – это далеко не предел для нас.

Изложенный системный подход показывает, что вся совокупность предметного, поведенческого, событийного и информационного окружения дает каждому человеку возможность выбора достойного образа жизни, выстроить свою истинную человеческую судьбу.

В реализации системного подхода к формированию здорового образа жизни основная роль отводится руководителям различных уровней и рангов. Именно они, как наиболее прогрессив-

ная часть населения в силу своих профессиональных и интеллектуальных качеств, большого жизненного опыта, широкого горизонта видения проблем должны вести за собой остальных в каждом коллективе, селе, городе, улусе, то есть вести народ. Они должны стать народниками в самом высоком смысле!

А народу вполне по плечу реализация планов и программ по модификации образа жизни для сохранения и укрепления здоровья людей. Все возможно, если буквально включить народ в создание здорового, обустроенного окружающего мира.

К сожалению, надо признать: в республике не снижается острота и сложность проблемы злоупотребления алкоголем. Употребление спиртного по последним статистическим данным имеет в ряде улусов опасную тенденцию к росту.

Общество и государство не могут оставаться в рамках традиционного подхода: твердить о вреде алкоголя. Подход некоторых стран, которые вводили жесткую меру – абсолютный отказ от спиртного, имеет неутешительные результаты. Поэтому такой подход также не подходит нам. Мы выбрали путь естественного «выдавливания» вредных привычек из жизни человека физической культурой, духовными ценностями, культурными событиями, нравственным воспитанием, качественным образованием. Мы осознанно выбрали этот путь.

Верность выбранного пути подтверждает опыт работы 14 наслегов, которые объявили свои территории зонами здорового образа жизни. По существу, данные наслега через подготовку

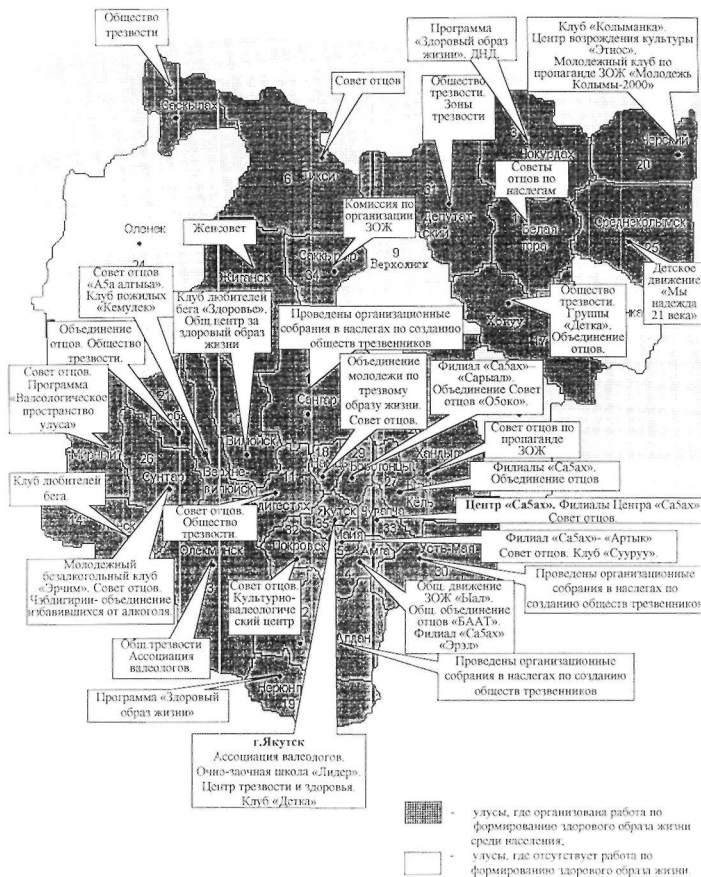
паспортов здоровья для детей, валеологическое просвещение взрослого населения, строительство спортивных объектов, организацию спортивно-трудовых лагерей для детей и молодежи, проведение праздников, субботников, соревнований, медико-педагогическое консультирование людей, работу культурно-просвещенческого лектория, деятельность семейно-родовых объединений, возрождение традиций народа выходят на духовное единение, проявляющееся в стремлении всеми возможными способами укреплять физическое, психическое и духовное здоровье каждого жителя наслега. Эти наслега со всей ответственностью сделали свой выбор в пользу здорового образа жизни.

Сегодня необходимо, чтобы эти наслега вышли на более высокий уровень: стали центрами распространения практических дел по реализации нашей доктрины здорового образа жизни. Они должны, постепенно набирая мощь, увеличить силу своего влияния до масштабов республики, а не только улусов. Потому всем ветвям власти следует поддерживать зарождающиеся ростки нового, укреплять развивающиеся дела, создавать условия для появления новых оригинальных подходов и дел.

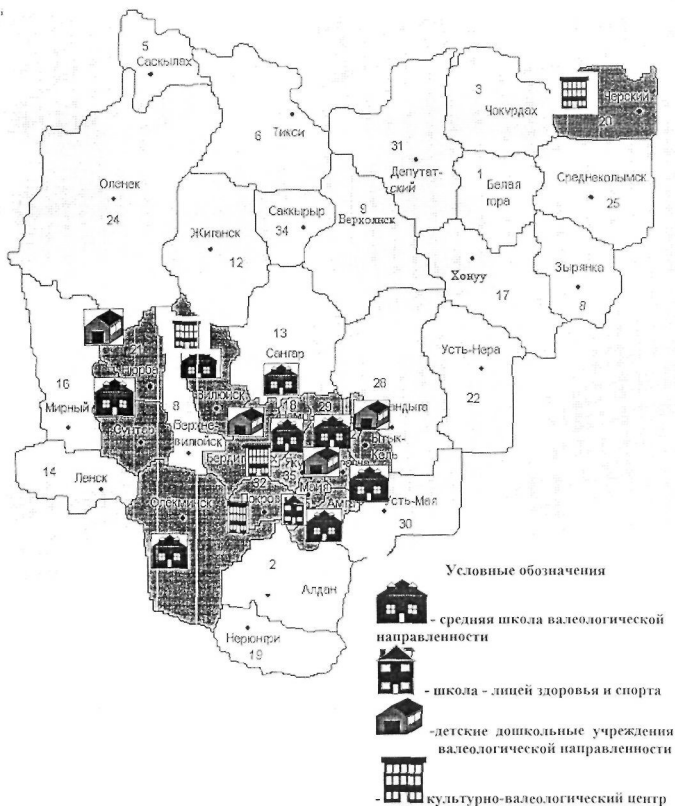
ПРИЛОЖЕНИЯ

Общественные организации по формированию трезвого, здорового образа жизни в улусах и городах Республики Саха (Якутия).

По данным Департамента по охране генофонда народов РС(Я) на 01.06.99г.



Учреждения образования и культуры валеологической направленности
в Республике Саха (Якутия), по состоянию на 01.06.99 г.

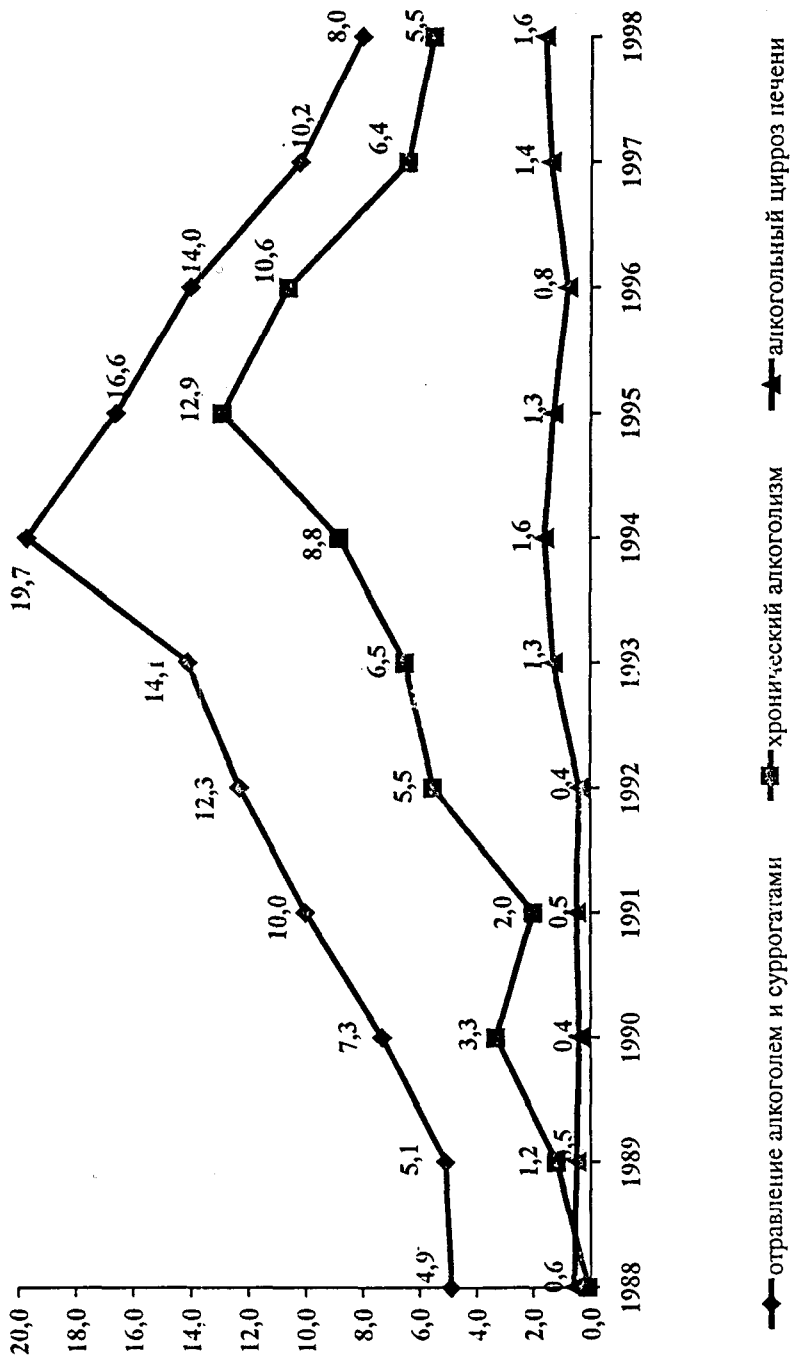


**Среднедушевое потребление и заболеваемость в разрезе улусов
Республики Саха (Якутия)***

№		Среднедушевое потребление(л.)			Хронический алкоголизм (всего)		Алкогольный психоз (всего)		Хронический алкоголизм (женщины)	
		1995	1999	2000 5 мес.	1995	1999	1995	1999	1995	1999
1.	Абыйский	9,2	7,8	5,5	113	66			8	8
2.	Алданский	14,9	8,6	6,4	1111	1045	113	179	199	235
3.	Аллайховский	6,3	5,2	3,4	89	83	6	12	13	16
4.	Амгинский	5,7	9,5	5,4	210	255			28	30
5.	Анабарский	9,2	6,3	4,2	31	29		2		14
6.	Булунский	6,2	7,0	5,0	232	264	14	24	49	63
7.	Верхневилуйский	6,8	6,9	3,1	261	249			15	21
8.	Верхнеколымский	12,9	37,3	9,7	175	161	1	1	23	25
9.	Верхоянский	8,1	13,4	5,6	275	243	14	11	63	57
10.	Вилуйский	6,7	8,7	5,1	448	473	10	4	63	68
11.	Горный	7,6	8,4	5,1	158	209	1	2	4	22
12.	Жиганский	8,2	6,9	4,8	77	90			16	27
13.	Кобяйский	6,2	9,6	4,5	388	394			32	45
14.	Ленский	11,9	12,2	8,5	468	365	65	36	49	72
15.	М-Кангаласский	9,4	4,6	3,2	978	1207	10	14	84	101
16.	Мирнинский	12,7	13,0	8,7	1077	1249	109	113	90	158
17.	Момский	6,9	8,7	12,1	111	110			16	17
18.	Намский	6,9	5,4	3,2	255	254	1	6	4	35
19.	Нерюнгринский	12,7	10,4	11,2	496	842	389	165	142	271
20.	Нижнеколымский	7,6	13,8	7,2	211	173				15
21.	Нюрбинский	7,6	7,6	5,5	758	714	7		91	85
22.	Оймяконский	11,8	9,4	6,4	194	321	14	9	27	45
23.	Олекминский	9,3	6,9	2,8	530	790	11	8	83	112
24.	Оленекский	5,9	2,0	1,6	95	84			11	13
25.	Среднеколымский	7,5	4,0	3,2	97	199		7	24	24
26.	Сунтарский	6,4	4,8	4,3	459	596	1	2	51	55
27.	Таттинский	6,4	8,8	5,9	135	138			10	15
28.	Томпонский	10,5	15,2	3,3	216	192		3	22	36
29.	У-Алданский	6,1	6,4	4,4	102	134	4	1	8	8
30.	Усть-Майский	10,3	14,4	6,4	297	323			64	63
31.	Усть-Янский	12,2	5,7	3,7	336	248	10	5	42	13
32.	Хангаласский	10,1	7,7	6,4	536	543	12	5	73	91
33.	Чурапчинский	7,1	7,5	4,8	269	251		1	27	23
34.	Э-Бытантайский	6,5	3,1	5,5	65	48			9	8
35.	г.Якутск	12,9	23,5	14,0	4384	5570	241	133	704	869
	ВСЕГО	9,2	12,6	5,71	15637	17912	1033	743	2144	2760

* По данным Госкомстата РС(Я) и Якутского республиканского наркологического диспансера.

Смертность населения РС(Я) от злоупотребления алкоголем* (на 100 тысяч населения)



* По данным Государственного комитета по статистике РС(Я)З

***Формированию
здорового образа жизни –
системный подход***

Ответственный за выпуск: Р.Е.Тимофеева
Редактирование: И.И.Шабалина

Материалы издания подготовлены
межведомственной комиссией при Правительстве Республики Саха (Якутия).
по формированию и утверждению здорового образа жизни.
Подготовлено к печати редакционно-издательским отделом,
отпечатано в отделе копировально-множительного обеспечения
Администрации Президента и Правительства Республики Саха (Якутия).

*Подписано к печати 30.06.2000. Тираж 100 экз.
677022, г. Якутск, ул. Кирова, 11, Дом Правительства № 1*