



# ***Роль руководителя в активности использования здоровьесберегающих стратегий в организациях***

Заведующий клинической лаборатории профилактической медицины  
к.м.н. Зеленко А.В.

**Клиническая лаборатория профилактической медицины  
Республиканское унитарное предприятие  
«Научно-практический центр гигиены»  
Тел.: + 375 (17) 294-90-86,  
E-mail: prof@rspch.by**

***«Охрана здоровья на рабочем месте одна из приоритетных проблем каждого государства».  
(ВОЗ)***



***Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.***



# ***Здоровьесбережение***

- 1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.***

**2.** *Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.*

**3.** *Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.*

**4.** *Духовная культура, необходимая для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.*

**5.** *Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.*

**6. Индивидуальная культура - воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.**

**7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.**



**Здоровьесбережение –  
основа профилактики заболеваний.**

**Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение.**

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на **60 %** и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

**Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, здоровое питание, физическую активность, физические упражнения, спорт и т.д.**

**Поддающиеся изменению формы поведения, такие как употребление табака, отсутствие физической активности, нездоровое питание и употребление алкоголя, — повышают риск развития неинфекционных заболеваний (НИЗ).**

## **Ключевые аспекты здорового образа жизни** **Согласно [Всемирной организации здравоохранения](#)**

- **направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти**
- **улучшает здоровье**
- **«помогает вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов вашей жизни»**
- **«помогает вашей семье».**

**Четыре аспекта наиболее  
важные для здорового образа  
жизни:**

- **отказ от табака,**
- **отказ от алкоголя,**
- **Физическая активность**
- **Здоровое питание**

**Здоровое питание**: количественно умеренное, использование продуктов питания, потребление которых ассоциировано с увеличением потенциала здоровья; отказ от продуктов, потребление которых ассоциировано с повышением рисков хронических заболеваний и смертности от всех причин.

**Движение**: **физически активная жизнь**, включая специальные **физические упражнения** с учётом возрастных и физиологических особенностей, активный транспорт (передвижение на **велосипеде**, **самокате** и т.д.) отказ от сидячего образа жизни

## **Здоровье:**

- ***это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека***
- ***один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и эконо-мического развития.***
- ***первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо-ническое развитие личности.***
- ***важнейшая предпо-сылка к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.***

***Реализация интеллектуального,  
нравственно-духовного,  
физического и репродуктивного  
потенциала возможна только в  
здоровом обществе.***

***Активная, долгая жизнь - это  
важное слагаемое человеческого  
здоровья.***



***Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.***

***Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие - физическую, психологическую и поведенческую.***

**Физическая составляющая** включает уровень роста и развития органов и систем организма, текущее состояние их функционирования.

**Основа этого - морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.**

**Психологическая составляющая** -  
определяется мотивационно-  
эмоциональными, мыслительными и  
нравственно-духовными компонентами.  
Основой его - состояние эмоционально-  
когнитивного комфорта, обеспечивающего  
умственную работоспособность и  
адекватное поведение человека. Такое  
состояние обусловлено как биологическими,  
так и социальными потребностями, а также  
возможностями удовлетворения этих  
потребностей.

***Поведенческая составляющая*** - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

**По утверждению специалистов ВОЗ,  
здоровье на**

**50%** **зависит от образа жизни**

**человека,**

**20% — от наследственности,**

**20% — от состояния окружающей среды  
(экологии)**

**10% — от работы национальной системы  
здравоохранения.**

***В наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни-***

***генеральная линия формирования и укрепления здоровья –***

***здоровый образ жизни (ЗОЖ).***

# Основные принципы государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения

## Конституция Республики Беларусь

**Статья 45. Гражданам Республики Беларусь гарантируется *право на охрану здоровья*.....**

**Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья *обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды, возможностью пользования оздоровительными учреждениями, совершенствованием охраны труда.***

**Директива № 1 от 11 марта 2004 г. (в редакции Указа  
№ 420 от 12 октября 2015 г.)**

**О мерах по укреплению общественной безопасности и  
дисциплины**

**1. 1.1. обеспечение здоровых и безопасных условий труда,  
.....формирование правопослушного поведения, здорового образа  
жизни.....**

**1.2. обеспечить систематический контроль физического  
состояния работников, занятых на работах с вредными и (или)  
опасными условиями труда, путем проведения  
освидетельствований и (или) медицинских осмотров, в том  
числе с использованием приборов, предназначенных для  
определения концентрации паров абсолютного этилового  
спирта в выдыхаемом воздухе, и (или) экспресс-тестов (тест-  
полосок, экспресс-пластин), предназначенных для определения  
наличия наркотических средств или других веществ в  
биологических образцах;**



**4. обеспечить безусловное привлечение работников организаций к дисциплинарной ответственности вплоть до увольнения за: появление на работе в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также распитие спиртных напитков, употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических веществ в рабочее время или по месту работы;**

# **Основные принципы государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения**

**ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ О здравоохранении (18 июня 1993 г. № 2435-XII)**

**Статья 3. Основными принципами государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения являются:**

**✓ создание условий для сохранения, укрепления и восстановления здоровья населения**



**✓ формирование  
ответственного отношения  
населения к сохранению,  
укреплению и восстановлению  
собственного здоровья и  
здоровья окружающих**



✓ **ответственность  
государственных органов,  
организаций за состояние  
здоровья населения**

✓ **ответственность  
нанимателей за  
состояние здоровья  
работников**



*Компетентность  
руководителя в вопросах  
здоровьесбережения  
определяется  
грамотностью анализа и  
принятия управленческих  
решений.*



*Принятие управленческих  
решений на основе  
объективной информации  
о состоянии всех  
участников процесса  
управления (здоровье,  
развитие,  
работоспособность и  
т.д.)*



*Управленческий контроль  
за темпами прироста  
различных показателей  
здоровья*



*Коррекция отклонений от  
первоначального плана по  
результатам контроля*



# ЗДОРОВЬЕ В ЭПОХУ ЦУР



Всемирная организация здравоохранения

www.who.int/ru/0001

ЦЕЛИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ





**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Республиканское унитарное предприятие  
«Научно-практический центр гигиены»**

**Клиническая лаборатория профилактической медицины**

220012, Минск, ул. Академическая, 8  
Телефон: +375 (17) 294-90-86, + 375 (17) 284-14-60  
e-mail: [prof@rspch.by](mailto:prof@rspch.by)

