



HLS 90

ЛЕНИНГРАД 12-14 ДЕКАБРЯ, 1990

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЧЕЙ им. С. М. КИРОВА

НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
„ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ“

(12—14 декабря 1990 г.)

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

НОВГОРОД
1990

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
(ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ), КОНФЕРЕНЦИЯ

12—14 декабря 1990 г., Ленинград

Здоровый образ жизни (тезисы докладов), Конференция, 12—14 декабря 1990 г. Под общей ред. С. А. Симбирцева, Ленинград: Ленинградский государственный институт усовершенствования врачей им. С. М. Кирова, 1990, с.

В настоящем сборнике тезисов конференции представлены работы советских специалистов из ведущих научных центров и практических врачей по проблеме формирования здорового образа жизни различных групп населения. Материал сборника расположен в шести основных разделах: 1) Здоровый образ жизни — задача государства и общества; 2) Обучение врачей, медицинских работников, психологов и социальных работников по проблемам здорового образа жизни; 3) Информационно-просветительная работа с различными группами населения по программам здорового образа жизни: формы, методы, средства и способы; 4) Роль и значение оздоровительных центров, учреждений, общественных организаций и союзов в практическом внедрении программ здорового образа жизни; 5) Профилактика наркологических заболеваний: алкоголизм, наркомания и токсикомания, курение; 6) Факторы риска, их влияние на здоровье человека.

Все работы объединяют гуманные цели сохранения здоровья людей в первую очередь через внедрение системы здорового образа жизни на различных уровнях: общество, профессиональная группа, трудовой коллектив, семья, личность. В сборнике освещаются различные аспекты этих проблем и отмечается многообразие подходов к их решению. Это будет способствовать обогащению участников конференции разносторонней информацией о состоянии проблемы и послужит поводом к плодотворным дискуссиям по поставленным вопросам. Можно надеяться, что публикуемые тезисы и их обсуждение приведут к новому подъему исследований и практическому внедрению программ здорового образа жизни, что должно повлечь за собой дальнейшее улучшение здоровья населения.

Редакционная комиссия.

С. А. Симбирцев (председатель), Н. А. Бедерова (зам. председателя), О. Ю. Щелкова (ответственный секретарь), И. В. Климова, А. А. Мейроян, М. Н. Михеев, А. А. Егоров.

Ленинградский государственный институт усовершенствования
врачей им. С. М. Кирова, 1990 г.

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРУ

В. А. СКУМИН, Л. А. БОБИНА

Украинский институт усовершенствования врачей
Харьков

Предлагается концептуальная модель организации работы по введению здорового образа жизни, построенная на основополагающем принципе: «Здоровье через культуру». Говоря о культуре здоровья (как в личном, так и в социальном плане), имеем в виду три основных аспекта — физический, психический, духовный — в их иерархическом единстве и своеобразии.

Физическое (соматическое) здоровье обеспечивается гигиеной тела, оптимальной естественной физической активностью, правильным режимом физического труда и отдыха, оздоровительными и корригирующими физкультурными упражнениями, рациональным питанием, поддержанием наилучших условий окружающей среды.

Сохранение и укрепление психического здоровья достигается соблюдением правил психопрофилактики и психогигиены, включая гигиену мышления, речи, поведения, формированием навыков психологической самозащиты, поддержанием жизнерадостного психозмоционального настроения, применением способов психической саморегуляции, воспитанием культуры умственного труда.

Духовное здоровье (бездуховного индивида нельзя признать здоровым, полноценным) непосредственно зависит от максимального раскрытия духовного, нравственно-этического потенциала человека, его сознательной устремленности к реализации высших, светлых свойств личности, претворения в жизнь истинного предназначения, приобщения к сокровищнице духовных ценностей, приобретенных на пути эволюции.

Активное обучение населения по адекватным программам в семье, в различных учебных (от детских садов до университетов) и оздоровительных (пансионатах отдыха, санаториях и пр.) учреждениях позволило бы эффективно решать задачи формирования здорового образа жизни.