

ИНФОРМАТИВНЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ №1



ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ (*ЭкоЗдоровье*) является частью общечеловеческой культуры, и её формирование нужно начинать еще до зачатия ребенка и продолжать последовательно и поэтапно на протяжении всей жизни человека на базе общечеловеческих ценностей, его половых, возрастных, психосоматических, социальных особенностей.

Каждый человек от рождения наделен психикой, живет в социуме, поэтому его природа **«биопсихосоциальная»**.

Что такое «биопсихосоциальная природа человека»? Достижения молекулярной биологии, биохимии, генетики доказали, что все человечество имеет единое начало (*биологическое*) по материнской линии. Для развития и рождения человека необходима **генетическая информация**, которая сохраняется в оплодотворенной яйцеклетке и реализуется в течение его эмбрионального развития (*9 месяцев*) в организме матери. В результате рождается представитель биологического вида *Homo Sapiens*, которому для дальнейшего развития и жизни в обществе нужна **социальная информация** т.е. совокупность знаний и опыта накопленного человечеством в процессе эволюции.

Социальную информацию человек получает в процессе воспитания и образования. Теперь он становится частью общества (*социума*) т.е. **личностью**. Воспитание и образование является социальным заказом, поэтому каждая эпоха, каждый строй формирует личность, которая необходима для сохранения и поддержания существующей формации, преемственности поколений в стране.

Актуальной проблемой для нас сегодня является вовлечение неравнодушных людей, инициативной молодёжи (*68% населения РУз.*), включая лиц с особыми образовательными нуждами (*инвалиды*), к активному осознанному участию в процессах ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕМЬИ, СОЗДАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, СОХРАНЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗНООБРАЗИЯ И ГЕНЕТИЧЕСКОГО ФОНДА НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ, **без этого** даже самые совершенные законы программы, по формированию Здорового Образа Жизни останутся на бумаге.

Человек (*homo sapiens*) по своей природе, биопсихосоциален, поэтому у всех нас **жизненные потребности** одинаковые (по Маслоу: *витальные, эмоциональные, рациональные*), но **ценности** и **возможности** разные. Все проблемы начинаются от того и тогда, когда потребности и возможности не совпадают, а для их успешного решения нужно осознанно пересмотреть в данный конкретный момент свои **потребности** и **возможности**, а затем привести их в соответствие (*гармонизация*).

«ЗНАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ НЕЛЬЗЯ ПЕРЕДАТЬ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ, ИХ КАЖДЫЙ ФОРМИРУЕТ ИХ САМ ДЛЯ ЛИЧНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ».

Знания большие или не очень, полезны только в том случае, если направлены на созидание, **добро, пользу** не только самого человека, но на окружающий мир, природу (*общечеловеческие ценности*). Человек, имеющий знания, но не использующий их в жизни подобен, как в притче: «Ослу, гружённому умными книгами».

Каждый из нас на основе со знаниями впитанными с молоком матери, и потом приобретенными с раннего детства, обращает внимание и осознает из огромного потока только ту **информацию**, которая затрагивает его какие-либо личностные жизненно необходимые потребности (духовно-нравственные, эмоциональные, психосоматические, экономические, социальные, материальные...). В зависимости от цели и отношения (позитивное или отрицательное) человека полученная и лично осознанная информация становится его полезным или вредоносным **знанием**. Поэтому, для **самообучения, обучения, представителей** целевых групп населения, **повышения квалификации** специалистов схода по Формированию ЗОЖ нами разработаны и могут быть изданными и представленными для пользователя:

➤ Базовая программа на 144 у.ч.; « Тематические Оздоровительные курсы по коррекции состояния психосоматики представителей ЦГ » (№1-№ 12 по 18 у. ч.);

➤ Электронный образовательный модуль «Азбука ЗОЖ и Первичной Профилактики» (одобрен и рекомендован для совместной реализации и апробирования с Республиканским Центром Образования МНО от 19.10.16г);

➤ Компоненты образовательного модуля: « Методический уголок здорового образа жизни и первичной профилактики»; « Как повысить эффективность мер и мероприятий по формированию ЗОЖ»; «Азбука ЗОЖ в тестах» для самоконтроля индивидуального стартового состояния; Азбука ЗОЖ в слайд альбомах», «Профилактика заболеваний зависимого поведения- ТАБАКОКУРЕНИЕ» и т. д. около 30 тематических разработок.

Нашу информативную базу данных мы можем предложить всем желающим и специалистам, для совместной деятельности в рамках проекта «EkoSalomatlik»

На основе «Закона о социальном партнерстве РУз» (договор о сотрудничестве от февраля 2017г) группа высококвалифицированных **ученых – профессионалов** по формированию ЗОЖ и представители комиссий « СХОДА ГРАЖДАН» махалли Ю. Ражабий разработали план совместной деятельности по созданию и функционированию **«Консультативной службы инновационных технологий самооздоровления и профилактики - ValeoService»**

В период активного реформирования структуры «Сход махалли», актив махалли и жители остро нуждаются в **получении** научно-обоснованной, адаптированной для целевых групп населения РУз (*семья, ребенок, подросток...*) информации по актуальным вопросам воспитания и становления достойного гражданина.

Тем более, что **предоставление и распространение** грамотной и адекватной информации о воспитании гармонически развитой, духовно-нравственно, психо - соматически **ЗДОРОВОЙ личности**, способной к созданию и сохранению **КРЕПКОЙ СЕМЬИ** является одной из важнейших уставных задач «СХОДА ГРАЖДАН МАХАЛЛИ».

В махалле Ю. Ражабий проживает около 7 тыс. жителей, которые являются нашими целевыми группами (*семья, ребенок, подросток, молодой, взрослый, пожилой, старый человек, долгожитель*) воздействия.

На своих плановых культурно-просветительских мероприятиях (семинары-тренинги, индивидуальные и гр. консультации, презентации...) Мы:

✓ Используем инновационную «ПОВЕДЕНЧЕСКУЮ МОДЕЛЬ», Международные стратегии, принципы Формирования ЗОЖ, запатентованные научные наработки видных и признанных учёных Узбекистана, их инновационные формы, методы и средства **ОЗДОРОВЛЕНИЯ и ПРОФИЛАКТИКИ:**

✓ Обучаем представителей целевых групп населения в первую очередь познанию СЕБЯ (*школа самоуважения*);

✓ Формируем осознанное, личностное и ценностное отношение к собственному ЗДОРОВЬЮ (*Что такое здоровье? Как его улучшить?*) и ЖИЗНИ; (*Что такое жизнь и её уровень? Качество жизни? Как можно их повысить?*);

✓ Мотивируем каждого жителя махалли Ю. Ражабий и члена актива «Схода Граждан», в зависимости от его возрастных, половых, психосоциальных особенностей на интерактивный практический переход к ЗОЖ и участие в совместно проводимых культурно - образовательных мероприятиях

*Член правления, Глава департамента инноваций
МЖОФ «Sharg Ayoli»*

к.б.н. Максудова Р.Ш.