

Карасевич М. П.

викладач фізичного виховання

Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Останнім часом перед українським та й загалом перед світовим суспільством дуже гостро постала проблема здоров'я населення, особливо підростаючого покоління: школярів та юнацтва. Наявність проблеми погіршення стану здоров'я як українських школярів, так і нації в цілому постійно підкреслювалась в науковій літературі [6, 39].

Оскільки здоров'я населення — ознака добробуту держави, то його збереження є завданням державного рівня.

У більшості робіт філософів Нового часу підкреслено аксіологічний аспект поняття «здоров'я». Так, Т. Мор стверджує, що «здоров'я — це найбільше задоволення, і таким чином підвалина і підпора всього, що лише можуть дати спокійні і бажані умови життя» [7, 207].

На початку XVI ст. з'являється салерніський кодекс здоров'я, положення якого також фіксують засоби і способи досягнення здорового способу життя.

Зокрема, у ньому говориться: «Якщо ти хочеш здоров'я повернути і не знати хвороб, тягар турбот віджени і вважай негідним гніватися, скромно обідай, про вина забудь...» [5, 29].

Формування концепції суспільного здоров'я належить до Великої французької революції, коли прогресивні діячі XVIII ст. розглядали фізичне, духовне та соціальне здоров'я як основу, фундамент, без якого неможливо створити новий соціальний організм. У цей період особлива увага приділяється питанням збереження і зміцнення фізичного та духовного здоров'я людини.

Так, А. Шопенгауер зазначає: «Перша й найважливіша умова для нашого здоров'я полягає ... в благородній вдачі, здібній голові, щасливому

праві, доброму настрої і добре влаштованому цілком здоровому тілі, ... і тому ми значно більше повинні турбуватися про розвиток і підтримку цих якостей» [1, 130].

Д. Локк розкриває ідею соціальної цінності здоров'я. У творі «Про виховання» він пише: «Наскільки здоров'я необхідне нам для професійної діяльності та щастя, настільки кожному, хто бажає грати яку-не-будь роль у цьому світі, потрібна міцна конституція, здатна терпіти злидні та втому» [3, 314].

Ряд видатних філософів, лікарів акцентують увагу на засобах і способах досягнення здорового способу життя. Так, Ф. Бекон у трактаті «Про підтримку здоров'я» пише, що людина повинна «чергувати піст і хороше харчування, але частіше харчуватися; чергувати періоди активності й сон, але віддавати перевагу сну; чергувати відпочинок і вправи, але частіше вправлятися. Таким чином буде підтримуватися і зміцнюватися людська природа» [4, 333].

Програма ФЗСЖ повинна бути поліфункціональною та впливати на всі сфери життя особистості. Впроваджуючи програму ФЗСЖ у школі, слід враховувати той факт, що, за оцінками респондентів національного соціального опитування, вчителі шкіл мають малий вплив на стан здоров'я молоді. Близько половини опитаних вважають, що вони (педагоги) абсолютно не впливають на здоров'я або ж впливають незначною мірою [6, 117].

Питанню культивування здорового способу життя надавало великого значення запорізьке козацтво. Систематичне виконання фізичних вправ і ефективна система загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були надійними захисниками всього українського народу [2, 44].

Отже, з усього вищесказаного можна зробити такий висновок. Здоров'я – поняття багато планове. Це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень пристосування, благополуччя, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне,

фізичне й особисте. Всі аспекти здоров'я людини однаково важливі й розглядаються у взаємозв'язку.

Той, хто прагне кращого душевного стану, не повинен надміру займатися ані приватними, ані громадськими справами, а в своїй діяльності не брати на себе нічого понад свої сили і природні здібності. Навпаки, слід виявляти таку обережність, що, навіть якщо доля пошле йому щастя, дасть більше можливого, він повинен ухилитися і не братися за те, що понад його сили [2, 107].

Список використаних джерел:

1. Афоризмы житейской мудрости / А. Шопенгауер. Избранные произведения. — М., Просвещение, 1992. — 198 с.
2. Медико - біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій / О.І. Петрик. Навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. - Львів: Світ, 1993. - 119 с.
3. О воспитании // Д. Локк. Соч.: В 3-х т. - М.: Мысль, 1988. – Т.1. – 413 с.
4. О поддержании здоровья // Ф. Бэкон. Соч.: В 2-х т. - М.: Мысль, 1971. – Т. 2. – 424 с.
5. О старости. О дружбе. Об обязанностях. / Цицерон Марк Тулий. — М., Наука, 1974. — 85 с.
6. Памятная записка парижским друзьям о цели метода // Г. Песталоцци, Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. – М., Просвещение, 1984. – 304 с.
7. Утопія / Т. Мор. Пер. з лат. Ю.М. Каган. — М., Наука, 1974. – 294 с.