

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ У СУСПІЛЬСТВІ

*Карасєвич Сергій Анатолійович*

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,

кандидат педагогічних наук, викладач

*Карасєвич Марина Петрівна*

КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»

викладач

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Однак певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища.

Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функція всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Проблемою здоров'я переймаються абсолютно всі.

**Метою статті** є здоров'я в усіх його аспектах і вплив на нього усіх негативних факторів.

Здоров'я людей відноситься до числа як локальних, так і глобальних проблем, тобто тих, що мають життєво важливе значення як для кожної людини, кожної держави, так і для всього людства, де спостерігається найбільше загострення суперечностей, що породжуються поточними і очікуваними в майбутньому ситуаціями, де диспропорційні стани досягли або можуть досягти в перспективі катастрофічних наслідків.

Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних факторів. Останні мають настільки важливе значення в підтримці стану здоров'я або в появі і розвитку хвороби, що у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я – це стан

повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [4, с.116].

Індивідуальне здоров'я – абсолютна і непересічна цінність, яка перебуває на найвищому щаблі ієрархічної шкали цінностей, а також у системі таких філософських категорій людського буття, як інтереси та ідеали, гармонія, зміст і щастя життя, творча праця, програма та ритм життєдіяльності. Кожен фахівець, кожен член суспільства повинен мати знання про здоров'я як біологічну, духовну, соціальну категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого стану здоров'я, з одного боку, та вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я, з іншого.

Для загартованості психічного стану людини треба використовувати фізичну працю, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі та інші природні фактори. Уміти володіти собою, керувати емоціями, психологічним напруженням. Це значить постійно контролювати свої дії, вчинки, залишатися врівноваженим навіть у найбільш напружених обставинах [2, с.40].

Усі механізми пристосування людини до навколишнього середовища характеризують адаптацію, яка включає:

1. генетичний рівень – генетичний природний вибір, що забезпечує збереження популяції;
2. фенотиповий рівень – індивідуальне пристосування до нових умов існування за рахунок ієрархічної системи адаптивних механізмів: зміни обміну речовин (метаболізму); імунітету; регенерації; адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій.

Здоров'я людини не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів. Гігантські темпи індустріалізації та урбанізації за певних соціальних умов можуть призвести до порушення екологічної рівноваги і викликати деградацію не тільки середовища, а й здоров'я людей.

### Ознаки здоров'я:

- 1) нормальна функція організму на всіх рівнях його організації;
- 2) здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій;
- 3) динамічна рівновага організму і його функцій та чинників навколишнього середовища;
- 4) здатність організму пристосуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюється (адаптація);
- 5) відсутність хвороби, хворобливого стану або хворобливих змін;
- 6) повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя [1, с.118].

Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню. Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми. Здоров'я людини, пристосування організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежить від харчування.

Важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад: низької і високої температур) шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм. Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обморожень.

Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та інш. [3, с.42].

Доведено, що приблизно на 50 % здоров'я людини визначає спосіб життя. Негативними його чинниками є шкідливі звички, незбалансоване, неправильне

харчування, несприятливі умови праці, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, незгода в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень.

Здоров'ю людини загрожують:

- 1) негативні наслідки науково-технічної революції і урбанізації;
- 2) антропогенне забруднення природного середовища;
- 3) погіршення генетичного фонду популяції;
- 4) недостатнє забезпечення продуктами харчування;
- 5) нездоровий, ненормальний спосіб життя;
- 6) неефективність медичних профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги.

Соціальні та економічні умови, які не забезпечують людей нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення. Не менший вплив учиняють на нього виробничі процеси, в яких ігноруються факти забруднення робочих місць на підприємствах та місцевості, де вони розташовані, різноманітними небезпечними відходами. А це, у свою чергу, пов'язане з економічними умовами і політикою держави [1, с.120].

Здоров'я потрібно берегти, а особливо в молоді роки. Потрібно дотримуватися здорового способу життя, виконувати вказівки спеціалістів, вживати лише здорову їжу і не нехтувати правилами особистої гігієни.

#### **Список використаних джерел**

1. Валеологія / А. В. Царенко, Г. Ф. Яцук. / Навч. посібник – К., Генеза, 1998. 180 с.
2. Екологічна етика і психологія людини / М. С. Кравченко, М. В. Костицький. - Л., 1992. – 200 с.
3. Загальна та медична психологія / І. С. Вітренко. / Навч. посібник. – К., Здоров'я, 1994. – 154 с.
4. Здоров'я людини та екологія / М. І. Хижняк, А. М. Нагорна. – К., Здоров'я, 1995. – 120 с.