

ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» ТА «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»: АСПЕКТИ ЗМІСТУ

Добрідень Алла Володимирівна,

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри виховних технологій та педагогічної творчості

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, учні молодшого шкільного віку, вчитель початкової школи.

В умовах економічної та екологічної кризи в Україні включення збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління віднесено до кола пріоритетних педагогічних проблем і зумовлює необхідність розгляду даного питання.

Сучасні наукові дані свідчать, що здоров'я людини є складним феноменом, який можна розглядати як філософську, педагогічну, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальну і суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється.

За сучасними уявленнями С. Страшко здоров'я не розглядається як суто медична проблема, комплекс медичних питань складає лише незначну частину цього феномену. Вони у своїх дослідженнях підтверджують залежність здоров'я людини від різних чинників, а саме: 10% усього комплексу впливів припадає на систему охорони здоров'я; близько 20% – на екологію; 20% – на спадковість і майже 50% – на умови і спосіб життя [4, с. 12].

Зокрема, Т. Бойченко зазначає, що здоров'я – це багатомірний, цілісний феномен гармонійної життєдіяльності людини, який розкривається через різноманітні стани, явища і процеси, фізичну, психічну, соціальну і духовну складові людини та суспільства в цілому [3, с. 35].

У працях Р. Поташнюк здоров'я трактується як нормальний психосоматичний стан і здатність людини оптимально задовольняти систему матеріальних і духовних потреб [5, с. 39].

Розглядають здоров'я і на рівні популяції як «процес соціально-історичного розвитку психосоціальної і біологічної життєздатності населення в ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності суспільної праці, вдосконалювання психофізіологічних можливостей людини» [3, с. 32].

Узагальнюючи науковий доробок дослідників, можна стверджувати, що в загальному плані *під здоров'ям розуміють можливість організму людини адаптуватися до змін довкілля, яке характеризується її волею і є одним із показників її досконалості.*

У більшості уявлень науковців про здоров'я людини акцентується на психічній, індивідуальній і соціальній, духовній і фізичній організації її життя. Проте, вони виокремлюють її спільні характеристики, пов'язуючи поняття здоров'я насамперед з:

- гармонійним, урівноваженим станом усіх функціональних систем, що забезпечують нормальну, тобто повноцінну життєдіяльність людини;
- властивістю адаптації і свободи людини у пристосуванні її до довкілля;
- яскравістю прояву інтелектуальних і вольових якостей;
- відсутністю порушень у всіх (фізіологічних, психічних, соціальних) функціях людського організму, що забезпечують життя людини.

Аналіз праць дослідників, зокрема, проблеми здорового способу життя дає підстави стверджувати, що існує тісний взаємозв'язок між успішним навчанням і вихованням школярів, способом життя та станом їх здоров'я. Саме тому серед актуальних проблем теорії і практики педагогіки важливе місце займає питання формування в учнів молодшого шкільного віку здорового способу життя та шляхи його забезпечення.

У роботі І. Беха йдеться про те, що здоровий спосіб життя людини є повноцінним виконанням її соціальних функцій [2, с. 67], а у праці В. Берзінь – про те, що здоровий спосіб життя людини є гармонійною єдністю її

фізіологічних, психічних і трудових функцій [1, с 98].

Здоровий спосіб життя розглядають також і через потреби існування та розвитку людини. Якщо вони тривалий час не задовольняються, людина може захворіти. У цьому випадку до складових здорового способу життя відносяться: якість життя, рівень життя, стиль життя, його тривалість і наповненість.

Підсумовуючи вище сказане, відповідно до аналізу даних літературних джерел, можемо стверджувати, що *здоровий спосіб життя залежить від здоров'я людини.*

Список джерел

1. Берзін В. І. Формування психолого-фізіологічної стійкості, профілактика стресів, розумових, емоційних та інших перевантажень обдарованих дітей і молоді, виховання у них патріотизму й громадянської позиції у процесі навчання та виховання: навчальний посібник. Київ : Купріянова, 2014. 192 с.

2. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання : наук.-метод. посібник. Інститут змісту і методів навчання МОН України. Київ. 1998. 204 с.

3. Бойченко Т. Є. Освітні профілактичні програми. Київ : Главник, 2016. 128 с.

4. Страшко С. В. Методика навчання основ здоров'я валеології та безпеки життєдіяльності. Навчальна програма. Київ : Освіта України, 2016.

5. Поташнюк Р. З. Соціально-екологічна сутність здоров'я. Луцьк : [б. в.], 2017. 91 с.