

ЗДОРОВ'Я – НАЙВИЩА СОЦІАЛЬНА ЦІННІСТЬ

Корінчак Л.М. к.б.н., доц.
кафедри медико-біологічних основ
фізичної культури УДПУ

Здоров'я – головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність. Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, поки відчуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього. Здоров'я являється основною складовою успішного майбутнього, яке закладається ще при народженні дитини та укріплюється упродовж усього життя і може бути лише у тієї людини, яка веде здоровий спосіб життя [3].

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємні стосунки, повноцінне сімейне життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до самого себе, оточуючих людей та середовища.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з фізичними, соціальними можливостями та здібностями, і тому, дуже важливо підтримувати здоров'я на оптимальному рівні, не тільки уникаючи факторів ризику (боротьба з тютюнопалінням, алкоголізмом, наркоманією, нераціональним харчуванням), але і розвивати тенденції що сприятимуть формуванню здорового способу життя [2, 4].

Для досягнення здорового способу життя необхідно саме головне запрограмувати себе на ведення здорового способу життя, виявляти бажання бути здоровим; відмовлятися від шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин); дотримуватися правил особистої та суспільної гігієни прагнути до чистоти та охайності; з повагою та любов'ю відноситися до засобів фізичної культури – правильно регулювати необхідний обсягу фізичного навантаження; навчитися правильно раціонально

харчуватися, виходячи з умов нашого життя за особливостей української національної кухні.

Харчування повинно бути збалансованим за вмістом білків жирів, вуглеводів, і їх вміст у щоденному раціоні відповідно повинен становити у співвідношенні 1:1:4.

Їжа є важливим фактором забезпечення життєдіяльності, росту та розвитку людського організму, попередження та лікування різних захворювань. З літературних джерел відомо, що біологічна роль компонентів їжі не обмежується лише їх значенням, як єдиних джерел пластичних та енергетичних ресурсів організму, а з їжею в організм потрапляють ті речовини з яких утворюються ферменти – біологічні регулятори обміну речовин у тканинах [1].

Правильне раціональне харчування – основа здорового способу життя, адже воно сприяє зниженню захворюваності, поліпшенню психічного стану, а саме головне – підвищенню працездатності та цікавості як до навчання, так і до фізичного навантаження.

Фізична активність також сприяє нормальному фізичному розвитку, підвищенню імунітету та запобіганню розвитку хронічних захворювань. Систематичне заняття фізкультурою та спортом підвищують життєвий тонус людини, упевненість у її власних силах, і тому серед людей, які постійно займаються спортом зустрічається більше енергійних, запальних людей, адже заняття фізичною культурою допомагають навчитися правильно і раціонально розподіляти свій вільний час, і чим здоровіша людина фізично і духовно розвиненіша, тим вагоміший її внесок у життя.

Тож за своє здоров'я та життя людина повинна боротися, тому що здоров'я кожної людини в її руках.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан В.Г. Валеологія. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 214с.
2. Здоров'я та здоровий спосіб життя: погляди, думки, висновки С.Омельченко, Рідна школа. – 2005. – 37. – 80 с.
3. Панкратьева Н.В. и др. Здоровье – социальная ценность. Вопросы и ответы. – К.: Думка, 1989. – 236 с.

4. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун.-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.