

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Корінчак Любов Миколаївна,
к.б.доц., кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов і способу життя у дитинстві та юності. Людина могла б жити значно довше якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим.

Нині актуальність проблеми погіршення стану здоров'я населення України є невичерпною, адже в реаліях сьогодення, в умовах складного життя, екологічних проблем, політичної та економічної нестабільності, соціальної дезорганізованості, безробіття, негативної реклами, розвитку новітніх інформаційних технологій, збільшення кількості стресогенних чинників впливу на організм людини, стан здоров'я населення України постійно погіршується.

Окрім зовнішніх негативних чинників на здоров'я людини впливає і її спосіб життя. Тютюнопаління, вживання алкогольних та наркотичних речовин, відсутність раціонального харчування, перевтома, недосипання, відсутність фізичних навантажень, психічне та розумове перевантаження – усе це у комплексі призводить до неминучого систематичного погіршення стану здоров'я не лише кожної конкретної людини, але і її сім'ї, нації та людства в цілому.

Беручи до уваги все зазначене, ми навряд чи можемо говорити про підвищення рівня якості життя людини, адже погіршення здоров'я призводить до втрати нею можливості повноцінно виконувати свої сімейні, особистісні, професійні, громадські та інші функції, а отже, це неминуче призводить до зниження рівня якості життя людини. Такий стан речей на нашу думку пояснюється тим, що високий рівень якості життя забезпечується не стільки

зовнішніми атрибутами, таким як побутова техніка чи інтернет, а скільки внутрішніми характеристиками самого індивіда: позитивним ставленням до життя, бажанням, активністю, настроєм, загальним самопочуттям, можливістю задовольняти свої потреби, здатністю налагоджувати міжособистні відносини, можливістю виконувати свої обов'язки, та інше.

З урахуванням того, що всі наведені характеристики людини є аспектами її здоров'я (фізичними, психологічними, соціальними та духовними), можна сказати, що рівень якості життя людини насамперед залежить від стану її здоров'я, яке останнім часом піддається серйозному випробуванню шляхом великої кількості негативних чинників впливу на нього.

У сучасному суспільстві вседозволеність та зміст реклами дедалі частіше спонукають людей до тютюнопаління, зловживання алкогольних та наркотичних речовин, споживання неякісної їжі, що в кінцевому результаті призводить до виникнення емоційного збудження та конфліктів, тобто нездорового способу життя.

Серед молоді України надто поширеним явищем є тютюнопаління, вживання алкоголю і наркотиків та небезпечний секс. Бажання „йти в ногу з часом” спонукає деяких молодих людей до прийняття моделі модного і стильного життя, яке для багатьох з них пов'язується зі згаданими явищами. Ситуація обтяжується у зв'язку з наявністю в Україні широкого асортименту доступних алкогольних та тютюнових виробів, порівняно з легким доступом до наркотиків та лібералізації статевих зв'язків [3,4,5].

Тютюнокуріння є одним з основних чинників, що впливають на нормальний ріст та розвиток людини. Значна частина молоді вважає цю звичку цілком припустимою і навіть такою, що забезпечує їм імідж дорослої, незалежної особистості.

В результаті проведеного дослідження було виявлено, що у віці 10 років курять лише 5% дітей і трохи більше серед 12-тирічних. Проте у віці 14 років курять уже 30% дітей, а у віці 17 років – регулярно курять до 48%, як серед юнаків, і серед дівчат.

Алкоголізм та пияцтво також є дуже поширеним явищем в Україні. Упродовж століть склалася традиція усі значні події відзначати застіллям із вживанням алкоголю, свідками (а інколи й учасниками!) якого нерідко стають діти. Тож не дивно що деяким молодим людям смак спиртного знайомий ще з раннього дитинства. Часто вони вперше вживають міцні напої зі згоди батьків. Факти свідчать про те, що у віці 10 років 17% дітей уже куштували алкоголь, а у віці 15 років відсоток таких наближається до 67. Споживання алкоголю поступово зростає у віці з 14 до 18 і стабілізується у віці 19-22 роки.

Молоді люди повідомляють, що вживають алкоголь, щоб зробити життя менш монотонним, більш цікавим, а часом і для того, щоб забути про деякі негаразди у своєму житті.

Основними засобами профілактики тютюнопаління та алкоголізму є пропагування здорового способу життя (в фізичному, психологічному та соціальному аспектах).

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про альтернативу глобальній загрози всій нації. Для вирішення її насамперед необхідно усвідомити значущість самого поняття «здоровий спосіб життя».

Принципи формування способу життя залежать від рівня розвитку цивілізації і можливостей їх індивідуальної реалізації у формі фізіологічно обґрунтованих біологічних, духовних і соціальних потреб людини.

Здоровий спосіб життя має провідне значення у формуванні і відтворенні здоров'я людини, забезпеченні високої якості її життя і активного довголіття. Для ведення здорового способу життя людині необхідні мотиваційні стимули, які засновані на усвідомленні кожним потреби охорони і зміцнення власного здоров'я [1,2].

Здоровий спосіб життя необхідно розглядати в практичній роботі навчальних закладів, як один із пріоритетних напрямів гуманізації освіти. Значущість формування ціннісних орієнтацій в аспекті цієї проблеми зумовлена необхідністю збереження і вдосконалення фізичного, психічного і соціального благополуччя учнів. Здоров'я і фізична дієздатність є умовою і базисом для

покриття потенціалу особи. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити валеологічні орієнтації і навички здорового способу життя у підлітковому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя людини [1].

Систематичне дотримання здорового способу життя може забезпечити збереження і зміцнення здоров'я людини, а для того щоб здоровий спосіб життя став нормою існування, необхідно формувати у ньому потребу.

Здоровий спосіб життя концентрує у собі зв'язок способу життя і здоров'я людини, об'єднує все, що сприяє виконанню нею професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я і розвитку умовах. Він виражає певну зорієнтованість діяльності індивіда на зміцнення і розвиток особистого і громадського здоров'я, і тому здоровий спосіб життя – це найбільш ефективний спосіб збереження і зміцнення здоров'я людини, а сформована потреба у здоровому способі життя забезпечує систематичне його дотримання.

Особливої уваги у цьому контексті потребують вихователі дитячих садків, учителі шкіл та педагоги, адже саме вони виховують, навчають, сприяють становленню світогляду дітей – майбутнього нашої країни. На нашу думку, виховати ціннісне ставлення до власного здоров'я та сформувати у них потребу у здоровому способі життя можливо лише шляхом демонстрації їм власного прикладу, а отже, учителі повинні бути до того готовими (дотримуватися здорового способу життя, бути здоровими та мати високий рівень якості життя).

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. В умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я молодого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Сучасні вчителі, які вже мають досвід роботи в школі, не є винятком і так само, коли потрапляють під дію негативних чинників, втрачають своє здоров'я та, як наслідок, мають низький рівень якості життя. У зв'язку з цим, на нашу думку, необхідною формою роботи з педагогічним колективом є формування потреби у здоровому способу життя.

Спосіб життя людини – це інтегральне, багатфакторне поняття, яке об'єднує різноманітні фактори, умови і форми життєдіяльності людини, завдяки яким забезпечується формування певного рівня її здоров'я, виконання фізичних, духовних і соціальних функцій.

Отже, щоб досягти ефективних зрушень у галузі здоров'я необхідно змінити спосіб життя самої людини на такий, який би забезпечував не лише збереження, але і зміцнення здоров'я, тобто на здоровий спосіб життя.

І саме тому, вирішити проблему погіршення здоров'я у масштабах людства можна лише шляхом зміни ставлення до свого здоров'я кожною людиною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Попкова Л.А. Валеологія як наука // Валеологія. –1996. – №1 – С. 4–9.
2. Войтенко В.П. Здоров'я здорових. – К.: Здоров'я, 1991. - 24 с.
3. Волошин П. Підліткова наркоманія – загроза майбутньому // Директор школи. – 2002. – № 3. – С. 7.
4. Говорун Г.В. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини. – К.:, 1996. – 165 с.
5. Здоровье и здоровый образ студентов / [Волков В.Ю., Давыденко Д.Н., Новицкий Ю.В., Филиппов М.М.] уч. пособие. – СПб. – К.: СПбГПУ.– 2005. – 157с

