

лено, що геопатогенні зони становлять особливу небезпеку для здоров'я людини, оскільки тривале перебування в них провокує тяжкі хронічні захворювання, призводить до виникнення злякисних пухлин.

Освоєння природного простору людиною призводить до того, що людина, втручаючись у кругообіги речовини та енергії в біосфері, порушує функціонування механізмів підтримки динамічної рівноваги між її складовими частинами і тим самим шкодить собі. Якщо на ранніх етапах існування суспільства природа була здатною справлятися з цими порушеннями за допомогою своїх традиційних методів встановлення рівноваги, то з наростанням об'єму знань людства, а разом з тим і сукупної продуктивної сили, їй стає все тяжче робити це без серйозних наслідків для існування самої біосфери.

Біосфера почала швидко втрачати здатність до відтворення своїх основних функцій, вона «не встигає» переробляти результати людської діяльності.

Людина також створила багато таких речовин, які не існували в природі до неї і для яких вона не виробила способів та механізмів утилізації.

Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
3. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. –192с.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. –Львів: Світ, 1993. – 120 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Вилупко Я.Т.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Кожна нормальна людина прагне прожити своє життя довго і щасливо. Але чи все ми робимо для цього? Якщо проаналізувати "кожен крок" нашого типового дня, то, швидше за все, все йде з "точністю до навпаки".

Що таке здоровий спосіб життя? Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим роботи і відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично.

Кілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;

- турбуйтеся про здоров'я починаючи з молодості, є багато хвороб, які проявляються з роками, хоча їх коріння в дитинстві;
- при великих проблемах зі здоров'ям починайте періодично проходити диспансеризацію;
- у житті дотримуйтеся принципу середньої лінії;
- будьте завжди доброзичливим, тихим та розумним, дратівливість і сум шкодять серцево-судинній і нервовій системі;
- не тримайте образи, вчіться прощати;
- пам'ятайте, що сім'я і близькі друзі унікальна цінність і головне у Вашому житті;
- виберіть спосіб заробляти гроші на життя, який Вам цікавий і викликає матеріальне і моральне задоволення;
- займайтеся фізичною працею або фітнесом, намагаючись проводити максимально багато часу під відкритим небом;
- майте активний відпочинок, відсутність рухів полегшує виникнення деяких хвороб;
- спіть 7,5 годин на день (5 стандартних 1,5-годинних циклів сновидіння), відпочинок відновлює життєву силу і часто лікує краще від будь-яких ліків;
- не паліть, особливо не намагайтеся сховатися від життєвих перешкод у світ алкогольного або наркотичного сп'яніння;
- знайдіть час для хобі, воно допомагає розслабитися і робить життя різноманітнішим;
- не піддавайтеся нудьзі і не дозволяйте собі падати духом.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму. Будь-яка жива клітина потребує поповнення матеріалів, що входять до її складу. Для підтримки здорового способу життя необхідно, щоб витрати цілком покривалися їжею. Цілком природно, що харчування людини повинне включати компоненти, які входять до складу її організму, тобто білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та вода. Так як витрата цих матеріалів залежить від ряду чинників: віку, виду праці, навколишнього середовища та стану самої людини, то необхідно мати уявлення про значення окремих матеріалів і потреби в них для бездоганного харчування та здорового способу життя.

Шкідливі звички. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми - причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.

Повсякденні правила

Що таке здоровий спосіб життя? Це і певні правила, яких потрібно дотримуватися. Виберіть пункти, які Вам найбільше підходять, і виконуйте їх кожен день:

1. Займайтеся фізичною культурою хоча б 30 хв. на день. А якщо у Вас і на це немає часу, то виконуйте піші прогулянки. Їдете додому на автобусі, вийдіть на зупинку раніше. Їздите на машині, тоді піднімайтеся на свій поверх без ліфта. Намагайтеся більше рухатися.

2. Рационально харчуйтеся. Їжте більше їжі, що містить клітковину і цільні зерна, і менше - їжу, що містить цукор і приправлену з пшеничного борошна. Не забувайте про овочі та фрукти. Готуйте їжу на рослинному маслі, зменшіть споживання тваринного жиру.

3. Уникайте надмірної ваги, не вечеряйте пізніше 6-ї години вечора. Харчуйтеся не рідше 3-ох разів на день.

4. Протягом дня пийте більше рідини. До того ж це добре позначається на стані шкіри, дозволяючи продовжити її молодість.

5. При приготуванні їжі використовуйте низькі температурні режими і готуйте короткий час. Це дозволить зберегти в їжі корисні вітаміни.

6. Дотримуйтеся режиму дня. Лягайте та вставайте в один і той же час. Це найпростіша порада виглядати красивим та здоровим.

7. Будьте психологічно зрівноважені. Не нервуйте, адже нервові клітини не відновлюються. Хоча, кажуть, відновлюються, але дуже-дуже повільно. Так що знаходьте скрізь позитивні моменти.

8. Гартуйте свій організм. Найкраще допомагає контрастний душ - тепла і прохолодна водичка. Не тільки корисно, а й допомагає прокинутися.

9. І звичайно не куріть, не зловживайте алкоголем та іншими шкідливими звичками. Адже це основні чинники, що погіршують здоров'я.

10. Частіше гуляйте у парку, на свіжому повітрі, подалі від автомобілів та інших забруднювачів повітря.

11. Творіть добро. Адже на добро відповідають добром. Воно обов'язково до Вас повернеться у вигляді гарного самопочуття та настрою.

Таким чином, бережіть себе та найцінніше що у Вас є - Ваше здоров'я.