

Отже, ритмічність – невід’ємна властивість природи, і життя в союзі з нею – це обов’язків елемент валеологічного мислення.

Література

1. Петрик О.І. «Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя» навчальний посібник для студентів університетів та педінститутів, Л.: Видавництво «Світ», 1993р.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія, Навч. пос. для студентів вищих педагогічних закладів освіти, Полтава, 1999р.
3. Смірнов С.М. Біологічні ритми і наше здоров’я. – М., 2000.
4. Валеологія. Підручник. – К., 2001.

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Криворотенко І.С., Пантелей М.М., Товстяк М.М.
Полтавський національний педагогічний університетімені В.Г. Короленка*

Розглядаючи тему здорового способу життя, здорового харчування або лікування конкретної хвороби, важливо визначити, а що ж таке здоров’я? Що ми розуміємо під цим терміном, до чого конкретно нам треба прагнути, коли ми хочемо бути здоровими?

Здоров’я - це синхронна робота всіх органів і систем організму без напруги і збоїв, включаючи енергетичну складову. Весь комплекс абсолютно синхронних заходів забезпечує безперебійну вироблення організмом енергії, необхідної для життя, а також підтримує енергообмін з навколишнім простором.

Тому, говорячи про здоровий спосіб життя, що б то не було – дієта, чи спортивні вправи, чи активний відпочинок, чи лікування хвороби, потрібно враховувати, якою мірою відповідають і чи відповідають взагалі вироблені дії синхронізації роботи систем організму. Простіше кажучи, оздоровлюють Нас вжиті Нами заходи?

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".

Самі "екстремали" вранці, ледве вставши з ліжка, як біороботи збираються на роботу або навчання, вдень нервують через дрібниці, об’їдаються за столом, сваряться з близькими, заздять знайомим і колегам, вкладають всі сили і кошти на придбання чергової модної речі або "іграшки для дорослих", вечорами відпочивають на дивані у ТБ, а вихідний мріють провести у мангалу з шашликами або зайнятися шопінгом". Інші, не всі але багато хто, проводять свій день, дублюючи цей образ життя більшою чи меншою мірою.

Якщо ми відчуваємо дискомфорт, перебуваючи на дієті, якщо фізичні вправи стомлюють і пригнічують, якщо таблетки, приносячи якийсь місцевий поліпшення, погіршують загальний стан організму - ми в небезпеці тим більше, чим більше ми себе гвалтуємо.

Природним наслідком такого способу життя є хвороби, нервові розлади і проблеми на роботі і в сім’ї. Хвороби ми лікуємо ліками, більшість з яких мають стільки побічних ефектів, що одне лікують, а інше калічать. Проблеми, в залежності від статі, "заїдає" або "запива-

ємо". Коло замикається і розірвати його можна тільки зробивши крутий віраж убік здорового способу 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 принцип середньої лінії;
- не повний, щоб не ускладнити роботу організму, прискорюючи процес старіння;
- будьте завжди доброзичливі, тихі і розумні, дратівливість і метушня шкодять серцево-судинної та нервової систем;
- не тримайте образи, вчіться прощати;
- пам'ятаєте що сім'я і близькі друзі унікальна цінність і гольовне у Вашому житті;
- виберіть спосіб заробляти гроші на життя, який Вам цікавий і викликає і матеріальне і моральне задоволення;
- займайтеся фізичною працею або фітнесом, стараючись 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 будь-яких ліків;
- не курите, 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 нудьги і не дозволяйте собі падати духом.

Отже, в ідеалі кожна секунда нашого життя повинна бути спрямована на зміцнення здоров'я. Це, так би мовити, наша соціальна доктрина. Дієта – це має бути не те, на що ми «сідаємо» час від часу для схуднення або у зв'язку з хворобою. Дієта – це наше постійне харчування. У поєднанні з фізичними навантаженнями, найбільш підходящими нашому способу життя і стану здоров'я.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Еволюция биоэнергетики и здоровье человека. - СПб.: МГП "Петрополис", 1992. - 123 с.;
2. Бойченко Т. Є. Інтегративний освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства (назва умовна). Видання на стадії

- друку. Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД, 1999. - 192 с.
3. Венедиктов Д.Д., Чернух А.М., Лисицын Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // Вопр. философии. - 1979. -№ 7. - С. 102-113.
 4. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л.: Медицина, 1987. - 288 с.
 5. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. - К.: ВПЦ "Київ. ун-т", 1993. - С. 54-56.
 6. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопр. философии. - 1985. - № 7. - С. 83-93.
 7. Патогенез болезней цивилизации // И. Шош, Т. Готи, Л. Чалаи и др. - Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. - 154с.
 8. Вернадский В.И. Несколько слов о ноосфере // Вернадский В.И. Начало и вечность жизни. - М.: Сов. Россия, 1989. - С. 166-188.
 9. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // Мамардашвили М. Как я понимаю философию. - М.: Прогресс, 1990. - С. 107-121.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Лепій Т.В., Сідько В.В., Чернієвська М.Л.
Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка*

Головним призначенням емоцій є сигналізація органам про "користь чи небезпеку" того чи іншого явища. Це оцінювання явища являється первинним. Емоції несуть на собі відбиток глибинних зв'язків зі сферою потреб та бажань людини. І цей тісний зв'язок з потребами – важливіша характеристика емоцій. Якісна специфічність емоцій багато в чому залежить від тієї потреби, на базі якої вона формується. Емоції – це фізіологічні стани, що охоплюють різноманітні відчуття і переживання людини. Емоції мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення; це індивідуальне ставлення людини до повсякденних подій, явищ. Емоції – постійний супутник життя людини. [1]

Емоції значно впливають на здоров'я людини. Позитивні емоції сприяють зміцненню здоров'я, подоланню захворювань. Безперечним є факт, що будь-які емоційні стани, особливо тривалі, затяжні негативні емоції супроводжуються змінами функціональних систем організму. Фізіологічні системи організму включаються автоматично. Це включення здійснюється як безумовний рефлекс, що виробився ще в доісторичний період життя людини. Він схожий з безумовними рефlekсами тварин. В результаті багатократного повторення поєднання емоцій страху з посиленням функцій систем кровообігу і дихання виробився умовний рефлекс, що згодом перетворився на безумовний: задишка, серцеві скорочення та серцебиття як реакція на страх і ряд інших негативних емоцій. В процесі еволюції навколишнє повсякденне життя рідко ставило перед людиною такі умови, при яких вона вимушена була рятуватися втечею. Людина тільки у виняткових випадках була вимушена рятуватись втечею від небезпеки. Але рефлекс, який вироблявся тисячоліттями, став безумовним: при небезпеці, при страху перед невідомим автоматично включаються функціональні системи організму.