

Профілактика неврозів у дітей та підлітків насамперед заснована на психогігієнічних заходах, спрямованих на нормалізацію внутрішньо сімейних відносин і корекцію неправильного виховання. До заходів належать формування активності, ініціативи, навчання з подолання труднощів. Важливу роль відіграє виховання в колективі з певною індивідуалізацією підходу, підбором товаришів певного характерного складу. Певна профілактична роль належить також заходам зі зміцнення фізичного здоров'я, перш за все заняття фізкультурою і спортом. Велика роль належить психогігієні розумової праці школярів, попередження їх інтелектуальних та інформаційних перевантажень.

Висновки:

1. Надлишок негативних емоцій, переживання невизначеності, зайва психоемоційна напруга є патогенними чинниками і супроводжуються виникненням і розвитку психосоматичної патології.

2. У підлітковому віці дуже багато новоутворень, які впливають на емоційний стан самого підлітка та складають основу для формування характеру та типу реакції на будь-яку соціальну ситуацію.

3. Неврози у підлітків - найпоширеніший вид нервово – психічної патології. Невроз є психогенними захворюваннями особи, що формується, тому на нього робить вплив все те, що може ускладнити процес формування особи у дітей і сприяти загальному наростанню нервово – психічної напруги у батьків.

Література

1. Аванесов Г. А. Криминология и социальная профилактика. – М., 1980.
2. Баженов В. Г. Воспитание педагогически запущенных подростков. – К., 1988.
3. Балута Л. І. Психолого-педагогічний аналіз формування особистості студентів та профілактика їх соціальної поведінки // Нові технології навчання. – К., 2001. – Вип. 30. – С. 224–229.

КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сало Я.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Зараз модно і вигідно бути здоровим. Модно тому що багато публічних людей (політики, кіноактори, телеведучі) демонструють здоровий спосіб життя. Замислюватися і займатися своїм здоров'ям треба звичайно не лише тому, що це модно, а головне, тому що це вигідно і полегшує наше життя. Якщо ви працюєте по найму, керівництво, навряд чи заохочуватиме працівника, в якого в місяць тиждень лікарняного. Якщо ви займаєтесь власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, так хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом.[1]

Перш за все, треба запам'ятати чинники, які впливають на здоров'я.

Спадковість. З цим чинником важко сперечатися, але є декілька зауважень. По спадку передається не самі хвороби, а схильність до них. Схильність переходить в хворобу лише за «сприятливих» умов, а ось ці умови створюємо ми самі. У кожній сім'ї є певний режим

життя і живлення. Фахівці довели що важливим чинником при розвитку наприклад гіпертонічної хвороби служать наші щоденні звички. Як харчувалися батьки, так само харчуватимуться діти, і це сприятиме розвитку хвороби. Від спадковості ми плавно переходимо до другого компонента здорового способу життя.

Харчування. Різні системи харчування віддають перевагу одним продуктам, ігноруючи інші. На сторінках журналів йде постійна суперечка: що означає оптимальний щоденний раціон. Суперечка на цю тему продовжуватиметься ще довго, але, проте, вже вироблено багато загальних правил, які необхідно дотримувати при здоровому способі життя. Переходите на триразове харчування (сніданок, обід і вечеря). На обід повинно доводитися - 50% від добового об'єму їжі. На сніданок і вечерю - по 25%.

Більшість фахівців все-таки не радять їсти перед самим сном. Незважаючи на власні вподобання в харчуванні, обов'язково з кожною їдою з'їдайте порцію овочевого салату.

Фрукти необхідно їсти по сезону і за 20 - 20 хвилин до основної їди.

Випивайте в добу 1,5 - 2 літри чистої води. Воду радять пити до їди і через 2 години після.

Ці основні, прості і дуже ефективні правила, дотримання яких сприятиме збереженню вашого здоров'я.[2]

Наступний компонент здорового способу життя - помірне **фізичне навантаження**. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб, її називають навіть - вбивцею 21 століття. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися навіть не відвідуючи фітнес клуби і спортзали. Звичайно якщо у вас певна мета: схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів - вам дорога у фітнес центри. Якщо вас цікавить профілактика - вистачає 15 хвилин вранці і увечері. Конкретний набір вправ для цих міні тренувань ми давати не будемо, але загальні рекомендації вкажемо.

Ранкова зарядка - декілька вправ для гнучкості хребта і основних суглобів організму, розтягуємо основні групи м'язів (ноги, плечовий пояс, спина).

Вечірня зарядка - декілька вправ для декомпресії (розтягування) хребта і збільшення його гнучкості, розминаємо основні суглоби організму, робимо декілька силових вправ. Вечірнє тренування - активніше і насиченіше.

Правильний позитивний настрій. Багато фахівців із здорового способу життя виділяють цей чинник як основний. Всі ми знаємо про шкоду для здоров'я негативних емоцій, але як від них позбавитися. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби. Ефективний спосіб боротьби із стресами - активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вигляд спорту. Учені стверджують, що наші м'язи сплячуть не лише калорії, але і наші стреси.

Знайдіть для себе цікаве заняття (хобі). Дуже серйозна шкода своєму здоров'ю наноситься людям, які постійно думають про свої проблеми, - відволічіться, а потім з новою силою беріться за вирішення насущних завдань.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.[3]

Література

1. Петровський К.С. "Гігієна харчування", М., „Медицина“, 1975 р.
2. Ключев Б. «Хвороби сторіччя», Вид-во «Пітер», Санкт-Петербург, 1997 р.
3. <http://www.moz.gov.ua>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ УКРАЇНИ, ЯК ІНДИВІДУАЛЬНА І СУСПІЛЬНА ЦІННІСТЬ

Свистун О.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Увесь цивілізований світ все більше схиляється до тієї думки, що найбільшою цінністю для самої людини та суспільства, в якому вона живе, є її життя та здоров'я.

Внаслідок соціально-демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України мають дітей, життя яких обтяжене хворобами або несприятливими соціально-побутовими, психологічними умовами. [2]

Стан здоров'я дітей та молоді обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і про цвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Зростає кількість психопатичних особистостей, а психічнонормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів. [1]

Метою дослідження – є зміцнення, збереження і відновлення психічного здоров'я підростаючої генерації як передумову щасливого майбутнього України.

Психічне здоров'я - стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. [1]

На думку В.І.Белова, який розкриває ряд важливих аспектів даної проблеми, активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру: стійка психіка, що до-сягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. [1] Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці й сімейному благополуччі.

У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують людину, є ворогами здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. [1]

Головними показниками психічного здоров'я дітей та молоді є: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність,