

ливим елементом піклування про здоров'я є відсліджування власного самопочуття. Важливе місце займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, раціональне харчування і здоровий спосіб життя. [2]

Література

1. Мельник В. Таємниця знищення Любові або як швидко позбавитися цього почуття, щоб не завдати шкоду своєму здоров'ю. Т.: 2010. – 220 с.
2. Міхеєнко О.І. "Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини" Університетська книга. 2009. - 400 с.

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК ЦІЛІСНІСТЬ СКЛАДНОГО ФЕНОМЕНА

Тесленко Н.М.

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 займаєтеся власним бізнесом і маєте пристойно стабільний дохід, - ах як хочеться по можливості довше насолоджуватися навколишнім світом.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові - фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери [3].

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації влас-

них здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму - сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній. [2].

Окрім чотирьох складових існують також передумови здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, відбивають відповідні індикатори.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громадї або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я - фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я. [4].

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити.

Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така - чим більше всляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більше потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я. [1].

Зрозуміло, що у реальному житті всі фактори діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Отже, 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.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. / Н.М. Амосов.- М.:ООО „Изд-во АСТ“, 2002.- 465 с.
2. Дмитреева Е.В.От социологии медицины к социологии здоровья / Е.В.Дмитреева // Социологические исследования.- М.: Владос, 2003.- 57с.
3. Душанин С.А. Программы для здоровья / С.А.Душанин., Л.Я. Иващенко., Е.А. Пирогова.- К.: Здоровье, 1985.- 31с.

4. Пиріг Л.І. Охорона здоров'я / Л.І.Пиріг // Сучасність. – К.: Наук. Думка, 2004. – 113с.

РЕЖИМ ПРАЦІ І ВІДПОЧИНКУ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Тхор А.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.[1]

Одна із основ здорового способу життя це дотримання режиму праці і відпочинку у повсякденному житті людини. Тренування сприяє підвищенню працездатності і за її допомогою можна добитись більшого управління своєю волею. Тренування розвиває в людині певний порядок дії у часі і черговості, які здійснюються з мінімальною втратою енергії.

Зразком педагогічного розподілу робочого часу і величезної розумової працездатності рахується визначний фізіолог І. П. Павлов.

Майже до останніх днів свого життя зберегли працездатність різні вчені, письменники, митці та інші працівники інтелектуальної праці. Наприклад, Лев Толстой надзвичайно правильно і систематично розподілив свій час і надзвичайно вміло чергував працю з відпочинком. Він вважав, що найкращим для розумової праці є проміжок часу між дев'ятою і третьою годинами. Сам же вперто і настійливо працював над кожним розділом своєї книги, роблячи лише невеликі перерви для відпочинку. Такі вчені, як Горбачевський, Сеченов, Менделєєв, Пфлюгер, Френкель та інші, зберегли ясність думки, духовну працездатність та фізичне здоров'я навіть у глибокій старості.

1. Ранкова гігієнічна гімнастика.
2. Повітряна ванна; водна процедура — обливання, обливання, душ.
3. Перший сніданок (не поспішаючи).
4. Ранкова прогулянка або ходьба пішки на роботу.
5. Паузи під час роботи (після 2—3 годин роботи необхідно робити 10— 15-хвилинні перерви).
6. Другий сніданок — на роботі.
7. Денна прогулянка або ходьба пішки з роботи.
8. Невеликий відпочинок перед обідом і після. Денний сон !— 2.5 годин після роботи.
9. Друга половина робочого дня — в закладі або розумова робота вдома
10. Години для відпочинку в домашній обстановці: легка фізична праця або відвідання кіно, театру, лекцій.
11. Легка вечеря (простокваша, фрукти і т. д.).