

2. Тер-Минасова С. Г. Язык и межкультурная коммуникация : учеб. пособие / С. Г. Тер-Минасова. — М. : Слово/Slovo, 2000. — 624 с.

## **ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ЗАГАЛЬНОЇ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГАЛУЗІ**

*Міхеєнко О.І.*

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

Для оздоровчої освіти актуальною залишається проблема опрацювання положень, що характеризують зміст знань про здоров'я. Умовно їх можна поділити на дві групи: фундаментальні (загально-наукові) і практично-прикладні (конкретні). З метою конкретизації загально-наукового контексту знань про здоров'я, опанування яких дозволяє сформувати інтегративне бачення людини, її здоров'я як багатовимірного процесу, розвивати здатність до узагальнення, ми сформулювали положення, які, на нашу думку, мають бути в основі загальної теорії здоров'я. Отже, розкриємо їх суть.

Успішність оздоровлення організму людини залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Конкретизація сутності індивідуального здоров'я є однією з найголовніших методологічних проблем, відповідь на яку дає змогу наблизитися до розв'язання питання про шляхи та можливості оздоровчої практики [4].

Здоров'я як понятійна категорія містить як об'єктивні, так і суб'єктивні ознаки. У філософських, психолого-педагогічних, медико-біологічних та валеологічних дослідженнях здоров'я розглядається і як стан, і як процес, і як здатність. Цей феномен дослідники визначають як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну, психологічну, педагогічну категорію, як ресурс, об'єкт споживання, вкладання капіталу, як індивідуальну і суспільну цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється. На сьогодні нараховується понад триста дефініцій здоров'я, що свідчить про відсутність єдиного підходу до цієї проблеми [4].

Здоров'я не є постійним і незмінним, це динамічний стан людини, який характеризується здатністю організму до саморегуляції та самовідновлення.

Здоров'я — це не тільки відсутність зовнішніх проявів хвороби, а й стан внутрішньої і зовнішньої гармонії, коли структура організму безконфліктна та функціонує в оптимальному режимі. Нормальне функціонування організму передбачає підтримання гомеостазу, самозбереження та самовдосконалення соматичного і психічного статусу за оптимальної та гармонійної взаємодії всіх клітин, органів і систем організму [3].

Природа має все необхідне для того, щоб людина була здоровою. Умови на Землі максимально пристосовані до особливостей людського організму. Здоров'я визначається адекватним і гармонійним інформаційним, енергетичним, речовинним обміном між організмом людини і природою (довкіллям). Результатом інформаційного збою є відсутність гармонії, тобто хвороба. І хвороба, і здоров'я — явища, пов'язані зі станом людини в цілому, а не окремих органів і частин тіла.

Провести чітку межу між критеріями "норма" і "патологія" практично неможливо. Між здоров'ям і хворобою існує ціла низка проміжних

станів, які визначаються рівнем загального зниження (підвищення) функціонального потенціалу організму та зумовлюють режим життєдіяльності, близький до здоров'я чи до хвороби. Такий стан не можна назвати ні здоров'ям, ні хворобою, тому він дістав назву "третьої стан" [2].

Важливим чинником і ознакою здоров'я є ступінь чистоти внутрішнього середовища організму.

Побудова цілісної моделі здоров'я вимагає врахування біопсихосоціальної природи людини, яка включає не лише клітини та органи, а й сім'ю, суспільство в цілому. Здоров'я є результатом взаємодії особистості й оточення. Виконання індивідом своїх не тільки біологічних, а й соціальних функцій також може слугувати ознакою здоров'я.

Відомо, що найбільш потужним чинником здоров'я є спосіб життя людини, який залежить від багатьох факторів, але, перш за все, від рівня загальної культури особистості і культури здоров'я як її складника. Цей факт є принципово важливим для освітньо-виховної й оздоровчої практики, оскільки переконливо свідчить про те, що порушення в стані здоров'я зумовлені, насамперед, поведінкою людини, її способом життя, а отже, розв'язання проблеми як індивідуального здоров'я, так і здоров'я населення в цілому з медичної площини переміщується в площину освіти [4].

Для вирішення оздоровчих завдань найбільш ефективним є комплексний підхід. У сучасній соціальній практиці вже склалося уявлення про складові здорового способу життя і чинники здоров'я, головними з яких є: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, тренування імунітету (загартовування), раціонально організована життєдіяльність, відсутність шкідливих звичок, самоосвіта і самовиховання з питань здоров'я.

Наявність тісного взаємозв'язку психічної та соматичної складової людського організму дозволяє стверджувати, що впливати на діяльність організму необхідно як з боку тілесності (фізичні вправи, харчування, очищення, загартовування тощо), так і з боку свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг тощо). Певні емоції впливають на відповідні фізіологічні процеси в організмі, і, навпаки, певні фізіологічні процеси викликають відповідний настрій та емоції.

Здоров'я не дається на все життя, не є постійним і незмінним, а потребує постійної уваги. Здоровий спосіб життя — це не одноразова процедура. Шлях до здоров'я передбачає неквапливу, вдумливу і систематичну працю та наявність внутрішньої, усвідомленої потреби, що й реалізується на практиці. Здоровий спосіб життя не можна розглядати як щось постійне, непорушне, догматичне. Здійснюючи контроль і самоконтроль, людина вносить зміни у свій спосіб життя: збільшує чи зменшує інтенсивність фізичного навантаження, змінює дієту, вилучає одні елементи способу життя і впроваджує інші, удосконалює перевірені.

Кожна людина унікальна і неповторна, тому будь-який оздоровчий засіб може бути корисним для одного, а іншому завдати непоправної шкоди. Система оздоровлення повинна змінюватися для кожної людини, а не людина пристосовуватися до певної системи. Забезпечити високу ефективність процесу оздоровлення можна лише за умов побудови правильної конфігурації оздоровчого впливу на основі комплексного застосування різних засобів. Маленькі, але правильно організовані резонансні впливи на складну систему, якою є організм людини, можуть бути досить

ефективні.

Засвоєння знань про здоров'я не обмежується лише теоретичним рівнем. Можна багато знати, але практично нічого не вміти. Науку про здоров'я, як і фізичну культуру, слід розглядати як творчо-практичну діяльність, спрямовану на активне, свідоме і цілеспрямоване використання знань, розвиток умінь їх застосовувати.

Використання оздоровчих технологій дозволяє розширювати резерви фізіологічних функцій, відновлювати здатність організму до саморегуляції та самовідтворення, компенсувати наслідки функціональних розладів і навіть зупинити патологічний процес. А це означає, що опанування прийомami і способами формування здоров'я необхідне не тільки здоровим людям, а й хворим та інвалідам.

Знання про здоров'я варті того, щоб стати предметом першої необхідності для людини будь-якої професії, оскільки вони є тим підґрунтям, на якому постає вся активність особистості. Стан здоров'я визначає не лише загальне самопочуття, а й безпосередньо впливає і на інтелект, і на психіку, і на суспільно-політичну поведінку людини, тобто здоров'я людини обумовлює всі напрями і сфери життєдіяльності особистості в біологічному, соціальному і духовному плані.

Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням. На державному рівні пересічна людина розглядається як об'єкт реалізації лікувальних технологій, а не як суб'єкт, який здатен творити своє здоров'я і відповідати за нього. З погляду оздоровчої практики поняття власної відповідальності за стан здоров'я набуває ключового значення, оскільки здоров'ятворення є індивідуальною діяльністю [1].

Здоров'я є не лише особистісною, а й загальнолюдською цінністю. У сучасних умовах ринкової економіки здоров'я є важливим економічним важелем і дуже дорого коштує. Утім, визнаючи здоров'я однією з найвищих цінностей, фундаментальною основою людського буття і неодмінною умовою реалізації духовно-творчого потенціалу, слід висловити застереження для тих, чиє прагнення до ідеального фізичного здоров'я перетворюється на самоціль, коли піклування про власне здоров'я поневолею людину, заважаючи виконанню службових чи сімейних обов'язків. Щоб не скомпрометувати саму ідею оздоровлення, важливо відшукати свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я. Інакше можна позбутися гарних родинних стосунків, згаяти щось важливе у вихованні дітей, професійному зростанні та, зрештою, втратити задоволеність життям і самоповагу, без яких не може бути повноцінного здоров'я. Очевидно, уникнути такого перекосу дозволяє орієнтація перш за все на духовні та моральні цінності.

#### Література

1. Амосов М. М. Здоров'я / М. М. Амосов. — К. : Нива, 1997. — 144 с.
2. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. — Л. : Наука, 1987. — 125 с.
3. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 424 с.

4. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти : [монографія] / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університетська книга, 2015. — 316 с.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ПИТАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОЇ ДІАГНОСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ПРИ ВИВЧЕННІ ОДОНТОПАТОЛОГІЇ**

*Назаренко З.Ю., Ткаченко І.М., Марченко І.Я.  
Вищий державний навчальний заклад України "Українська медична  
стоматологічна академія"*

Диференціальна діагностика представляє собою сукупність діагностичних і логічних алгоритмів, які дозволяють розрізнити синдромоподібні захворювання і прийти до встановлення істинного остаточного діагнозу у конкретного хворого. В основі диференціації лежать також правила відмінностей між нозологічними одиницями і наявності відмінних вирішальних ознак (діагностичних критеріїв), які дозволяють схилитися до того чи іншого діагнозу. Виключення проводиться відповідно до одного із принципів диференціації: принципу істотної відмінності, принципу виключення через протилежність та принципу неспівпадиння ознак [2].

Диференціальна діагностика захворювань є одним із найважливіших етапів у постановці правильного діагнозу. Тому навчання основам диференційної діагностики має велике значення у процесі підготовки майбутніх лікарів-стоматологів. Це буде сприяти формуванню клінічного мислення, що в подальшому дозволить кожному лікарю проводити диференційну діагностику на підсвідомому рівні і використовувати ці прийоми в процесі постановки діагнозу для проведення адекватного лікування [3].

Метою нашої роботи було ознайомлення із оптимізованою схемою проведення диференційної діагностики, яка використовується при вивченні одонтопатології студентами на кафедрі пропедевтики терапевтичної стоматології.

Методи диференціальної діагностики хвороб схожі з загальними методами медичної діагностики. Диференціальна діагностика включає в себе кілька етапів.

1. Збір анамнезу, виявлення скарг пацієнта і симптоматики захворювання.

2. Об'єктивний огляд з використанням основних та додаткових методів дослідження організму пацієнта.

3. Лабораторна діагностика.

Диференційна діагностика стандартно проводиться з виявлення спочатку подібних симптомів захворювань, а потім відмінностей. Спочатку вказуються загальні для обох порівнюваних захворювань симптоми, шляхом зіставлення даних:

а) скарг;

б) анамнезу захворювання;

в) об'єктивного обстеження:

1) основних методів:

– огляду причинного зуба та навколишніх тканин;