

УДК 37.025

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Чередник С.А.¹, Ікальчик Н.М.²

¹ викладач, ВП НУБіП України "Ніжинський агротехнічний коледж", м. Ніжин;

² студентка, ВП НУБіП України "Ніжинський агротехнічний коледж", м. Ніжин

Анотація: Фізична культура — одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей. Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, життя, загартовування, гігієна, харчування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Мета дослідження: вивчення проблеми формування здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Одне з важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: "Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив".

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї. Тільки за останні 5 років на 41%

збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. На 60% зростає кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять, п'ють [1].

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: "Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим".

Охорона власного здоров'я - це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням уже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина - сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини. Активне довге життя - це важлива складова людського фактора.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) - це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [2].

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: "Ваше здоров'я у ваших руках". Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: "Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство".

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає

такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання звичайного виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини.

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати в першу чергу саме цінну якість - витривалість в поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Загартовування - потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна.

Особиста гігієна - вона включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

1. Кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
2. Якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини;
3. Правильно організований режим прийому їжі;
4. Засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;
5. Щоб їжа не була шкідливою.

За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я населення залежить на:

- 48-53% - від способу життя;
- 16-20% - від стану довкілля;
- 18-22% - від генетичних факторів;
- 8 -10% - від якості медичного обслуговування [3].

Висновок: Бути здоровим та щасливим – природне прагнення людини. Та, нажаль, в сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я. Таке недобре ставлення до себе, як: свідоме паління, алкоголізм, наркоманія, потурання своїм ліношам, неорганізованості, переїдання та недобре агресивне ставлення до навколишнього життя, до людей може бути тільки при несвідомому ставленню до найдорожчого, що має людина – це здоров'я і життя.

Список використаних джерел:

1. Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.
2. Більсевич В.К., Лубышева Л.И. Фізична культура; молодь і сучасність //Теор. і практ. фіз. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
3. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. — 48 с.

Аннотація: Физическая культура - одна из основных составляющих здорового образа жизни, сохранения, развития здоровья людей. Для осознания ЗОЖ важны осведомленность и возможность доступа к специальным профилактическим процедурам, имеющим возможность замедляют естественный процесс старения, наличие надлежащих экологических условий, других составляющих ЗОЖ, касающихся

преимущественно не только физического и психического, а также социального и духовного здоровья.

Ключевые слова: здоровье, жизнь, закаливание, гигиена, питание.

Annotation: Physical culture is one of the main components of a healthy lifestyle, preservation, development of human health. For awareness of HRM important awareness and the possibility of access to special preventive procedures, which have to slow down the natural process of aging, the availability of appropriate environmental conditions, other components of health and well-being, mainly concerning not only physical and mental, but also social and spiritual health.

Key words: Key words: health, life, hardening, hygiene, nutrition.

©Чередник С.А., Ікальчик Н.М.,2018