

Основні критерії здорового способу життя

Д.М.Квятковська, ст. гр. БП-09-1

Т.Є.Мотузенко, ст. викладач,

Кіровоградський національний технічний університет

В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них це є вельми складним завданням. Сучасний світ через свою динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно втручається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість різних чинників; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення почуття страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості та деколи й розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на її психічному здоров'ї зокрема. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, у тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих.

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Воно певною мірою залежить від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища, соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Слід пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Необхідно людину навчити розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психологічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок. До основних складових здорового способу життя належать:

- економічний (рівень життя);
- соціологічний (якість життя);
- соціально-психологічний (стиль життя);
- соціально-економічний (устрій життя)

Велике значення в житті людини відіграє рівень культури. Культура з цієї точки зору – це само свідоме ставлення до самого себе. Однак, люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. На превеликий жаль, ціну здоров'я більшість людей усвідомлюють лише тоді, коли воно значно втрачене. Тільки тоді виникає прагнення вилікувати захворювання, стати здоровим. Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки людини, коли вона кидає шкідливі звички, проте це вже часто пізно. У повсякденному житті необхідно вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Тому необхідно навчатися здоровому способу життя. Джерелом навичок з цього питання є передусім приклад батьків, допомагає також і санітарна освіта.

Показники, які зумовлюють можливості людини виявити небезпечну ситуацію

та адекватно відреагувати на неї, залежать від її індивідуальних особливостей, зокрема від її нервової системи. На поведінку людини у небезпечній ситуації впливає її психічний та фізичний стан.

Психічний стан. Сучасна людина зустрічається з багатьма факторами ризику, що негативно впливають на стан нервової та серцево-судинної системи, знижує опірність організму. При цьому виникає стресова реакція організму. Так, наприклад, психічна травма, отримана внаслідок конфлікту, виводить людину з нормального психічного стану, що може призвести до суттєвих змін у виконанні професійних функцій і загального функціонального стану. Здоров'я людини, опорність її організму до несприятливих умов навколишнього середовища, працездатність значною мірою залежать від харчування. Правильне і раціональне харчування є важливим фактором забезпечення життєдіяльності людини, росту та розвитку організму, запобігання та лікування хвороб, у тому числі й тих, які сталися внаслідок надзвичайних ситуацій.

Одним з важливих факторів фізичного здоров'я є загартування організму. Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища (наприклад низької і високої температур) шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм. В основі загартування лежить властивість організму людини пристосовуватись до зміни умов навколишнього середовища. У людини відбувається процес пристосування організму до нових умов існування – виникає адаптація. Загартування холодом є практично найважливішим, оскільки переохолодження організму сприяє виникненню респіраторних вірусних захворювань. В організмі, стійкому до низьких температур, тепло утворюється інтенсивніше, що сприяє ліпшому кровообігу і зменшує можливість виникнення інфекційних захворювань та обмороження. Інші засоби зміцнення здоров'я – ранкова гігієнічна гімнастика, перебування на природі – у лісі, парку, біля моря, у горах та ін.

Отже, здоровий спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Це сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Соціально-психологічні особливості активності студентів у масових спортивних заходах

Я. В. Клименко, ст. гр. ОА 08-2, В. Ф. Зубенко, викл.
Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград

Нині здоров'я населення України викликає занепокоєння. Адже надто високою, у порівнянні з економічно розвиненими країнами світу, в Україні є передчасна смертність населення, високий рівень захворюваності серцево-судинної системи на тлі значного поширення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), що особливо поширені серед молодого покоління.

Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність студентів неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу студентів. Дослідження в галузі медицини й гігієни свідчать про зростання захворювань нервової системи, порушення обмінних процесів у студентів.