

КУЛЬТУРА МОВЛЕННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Т. Бабич, кандидат філологічних наук, доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет
І. Чернишова, викладач
Кропивницький будівельний фаховий коледж

Глибинність розуміння значення мовлення людини для її здорового способу життя неможливо переоцінити.

Загальновідомо, що мовлення людини – це, перш за все, віддзеркалення її внутрішнього світу, а не лише засіб передачі інформації. Тому чистота мовлення так само важлива, як і чистота довкілля, як гігієна, правильне харчування тощо. І саме тому, людина, яка дбає про своє здоров'я завжди виважено ставитиметься як до тієї інформації, що вона споживає, так і до тієї, що озвучує.

Ця позиція обстоювалась як фундаторами наукової думки, так і сучасними відомими вченими І. Огієнком, О. Потебнею, В. Куцею, П. Мазур, О. Маленко, Л. Мацько, В. Поповою, В. Черепанським, В. Широковим.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мовлення, інтелектуальне здоров'я, психічне здоров'я, словниковий запас.

Серед найочевидніших показників здорової людини варто виділити психологічні, інтелектуальні та соціальні.

Розглянемо їх детальніше. Психологічний аспект, перш за все, є джерелом стресостійкості та формує ментальне здоров'я людини. Культура мовлення виявляє себе у використанні доброзичливої лексики усіма сторонами діалогу, що не лише підвищує стресостійкість, але й сприяє продуктивній та доброзичливій співпраці. У свою чергу, це формує екологію спілкування, як от: відмову від лихослів'я та агресивної лексики, що зменшує вироблення гормону стресу (кортизолу) та позитивного мислення, яке створюється завдяки стверджувальним конструкціям замість психологічного тиску та агресії. Позитивне мислення програмує успіх у праці і гарне самопочуття.

Інтелектуальний аспект підтримує ментальне здоров'я та гостроту розуму. Це найкраще тренування для мозку. Включає збагачення словникового запасу, дотримання норм літературної мови, що стимулює утворенню нових нейронних зв'язків. По друге, активна мовленнєва діяльність і читання професійної літератури є найкращою профілактикою старіння та когнітивних порушень.

І, нарешті, соціальне здоров'я передбачає вміння чітко, грамотно та ввічливо формувати свої думки та уникати конфліктів, що і створює гармонійні стосунки в колективі.

Висновок. Фізичне, психічне та соціальне здоров'я є фундаментом здорового способу життя людини. Значення культури мовлення при цьому полягає у нормалізації дихання та серцевого ритму; виключає вербальну агресію та професійне вигорання. Натомість формує вміння слухати та аргументувати, що, у свою чергу, формує здорові психологічні зв'язки в колективі.

Список літератури

1. Куця В.А. Еколінгвістика як новітній напрям досліджень у сучасній науковій парадигмі.// Науковий вісник Міжнародного гуманітарного ун-ту. Серія: Філологія. 2021№ 52 Том 1. С 116-120.
2. Попова І.В., Мазур Л.М., Сімурова Е.В., Черепанський В.В.. Освітній процес формування культури екобезпечного розвитку суспільства // Екологічні науки № 1(20), Том 2, С 118