

Здоров'я людини – досягнення стану гармонії

І.О. Осташик, практичний психолог
Спеціалізована загальноосвітня школа
I-III ступенів № 14 Кіровоградської міської ради

*В здоровому тілі здоровий дух-
Це гасло лунає навкруг.
Здоров'я – це сила і воля,
Така усім щаслива доля.
Щоб таку волю мати -
Треба труднощі здолати :
Перша сходинка така –
Ранком встань, зроби зарядку.
Друга сходинка проста –
На тебе чека вода,
Біг на свіжому повітрі,
Під промінням сонячного світла.
Третя сходинка цікава,-
В ній уся фруктова забава.
Фрукти і овочі корисні всім,
І дорослим, і малим.
Файні будуть соки –
Від салатів і фруктових соків.
Наостанок – сон корисний.
Цей рецепт усім потрібний.
(Осташик Тетяна. Вірш 2001 р.)*

Формування здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я – головне завдання педагогічного колективу СЗОШ I-III ст.№14.

Серед учнів 2-10 класів у 2009 р. проводилось опитування - вияв зайнятості дітей у післяурочний час (гурткова робота):

- хореографічні-10%;
- музичні-5%;
- художнього напрямку-5%;
- спортивного-80%.

Здібності учнів: фізичні-56%; комунікативні-37%; організаційні-25%; артистичні-24,7%; художні -24%;філологічні -19%; констр.-технічні -14,6%; математичні -14%; музичні -13%.

Важливою ланкою цих досліджень є з'ясування природи обдарованості. На жаль, багато дітей не реалізують своїх можливостей через різні перешкоди: місце проживання, ближнє оточення, відсутність мотивації.

Щодо реалізації формування навичок здорового способу життя цікавими формами роботи є залучення педагогів, учнів, батьків до виховних заходів: день здоров'я; конкурси плакатів, участь у конкурсі-фестивалі «Молодь обирає здоровий спосіб життя»; класні години; спортивні свята та інші заходи.

За визначенням статуту ВООЗ здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів. Здоров'я

людини – проблема, розв'язання якої полягає у досягненні нею стану гармонії, її розвитку й утриманні оптимального психічного здоров'я на все життя. Східна філософія вже давно пов'язала фізичні страждання людини з порушеннями на рівні думки, поведінки, моралі, ставленням до людей і навколишнього світу. Не дарма, один з висловів медицини Тибету свідчить: «40 тисячам захворювань відповідає 40 тисяч згубних станів свідомості». «Здоровому все здорово». - говорить в одному народному прислів'ї. В іншому - стверджується: "Без здоров'я і сили й світ немилий".

Спокон віків правила хорошого тону зобов'язували запитувати про здоров'я рідних, близьких, знайомих. Зичимо здоров'я з нагоди різних свят та урочистостей. Ми настільки звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар - наше здоров'я, що без нього людина не може бути щасливою.

У житті кожної людини постає чимало проблем, для подолання яких потрібні чималі зусилля. Сила і витривалість у народі високо цінуються .

Ці риси батьки прагнуть виховувати у своїх дітях. Вдалий фізичний розвиток дитини сприяє виробленню таких життєво необхідних рис як відвага, рішучість, наполегливість, чесність, дисциплінованість, працьовитість, впевненість у своїх можливостях, здатність до подолання усіх труднощів. Багато відомих людей дають своє трактування відповідності хвороби людини її психологічному, душевному і духовному станам. Фізичне виховання тісно поєднується у педагогіці з розумовим і моральним. Про це свідчить велика кількість народних висловів:

Сила без голови шаліє, а розум маліє.

Сила та розум - краса людини.

В здоровому тілі - здоровий дух.

Щоб працювати, треба силу мати.

Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не на віки, його треба берегти. Здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від способу життя, умов праці, харчування, звичок та духовності.

Компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

Нереалізовані потреби відображаються на фізичному здоров'ї. Якщо організму не вистачає води, кисню, їжі, або організм одержує щось непридатне для асиміляції – високу або низьку температуру, радіацію, токсичні речовини, то все це відображається на здоров'ї – це матеріальні потреби. Інформаційні потреби: тіло завжди бере участь у розумовій діяльності. Повне розслаблення тіла відбувається лише при виключенні внутрішнього діалогу. Людина думає, відчуває, усвідомлює всією своєю істотою, а не тільки мозком. Тіло і свідомість - єдине, думки і відчуття відображаються в тілесних подіях. Варто спробувати зусиллям волі утримати яку-небудь частину свого тіла в незмінному стані достатньо довго, при цьому відчувається біль. Якщо дійсно погодитися з тим, що психосоматичні захворювання виникають як прояв незадоволених або «не так задоволених потреб», то можна прийти до висновку, що повноцінна орієнтація в світі людських потреб сприятиме одужанню людини. Що є орієнтиром у морі різних потреб? Різні відчуття, емоції і деякі відчуття. Емоції є суб'єктивною формою вираження потреб. Організм реагує весь: людина відчуває дефіцит певної потреби – її стан міняється, вона

відчуває збудження – пізнає збудження, як певну емоцію – усвідомлює свою потребу – діє з метою її задоволення – знижує збудження; – цикл саморегуляції. Потреба часто залишається неусвідомленою. Люди не намагаються усвідомити потребу, а стараються позбудуться емоції. Організм терпить подвійний збиток. Перший збиток – неусвідомлена потреба залишається незадоволеною, вже це може стати причиною хвороби. Другий збиток – якщо потреба не задоволена, то енергія, збудження організму, яка усвідомлюється як емоція, зберігається. Якщо в організмі є хронічне вогнище збудження – це теж може бути причиною хвороби. Оскільки люди звикли не відповідати за свої емоції, а також за задоволення своїх потреб, вони природним чином не відповідають за свої захворювання. Протягом усього життя потреби людей змінюються, і тому їх неможливо усвідомити раз і назавжди. Стан здоров'я людей визначається не тільки потребами окремих громадян, але і потребами макросистем.

А як ви вважаєте, чи комфортно почуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, дотримуватися здорового способу життя.

Список літератури

1. Анцупов А.Я., Мальшев А.А. Введение в конфликтологию. – К., 1996.
2. Гусев В.А. Лечение болезней средствами психотерапии. Симферополь Терра-Таврика.- 2004 – 148с.
3. Загашев И. Как решить любую проблему. М. «Олма-Пресс» 2002 – 128с.
4. Лисицын Ю.П. Здоровье человека - социальная ценность. Москва «Мысль» 1999.
5. Пірен М.І. конфліктологія: Підручник. – К.: МАУП. – 2003. – 360 с.
6. Практическая психология конфликта /под ред. Г.В.Ложкин. -К. 2002-256с.
7. Цепцов В.А. переговоры: психология, воздействие, практика. – М., 1996.

Духовное здоровье – надежническая характеристика целевой модели специалиста XXI столетия, основа здорового образа жизни

П.П. Пархоменко, доц.

Государственная лётная академия Украины

В наше «разломившееся время», время крушения идеалов, «обессиливания человеческого духа», разложения общества, развращения и падения нравов проблема духовности является одной из основных в плане подготовки специалистов в XXI веке. Эта проблема имеет глубокие корни, уходящие в проблему сохранения нашей цивилизации вообще.

В книге Аструм «Что ждет нас в XXI веке?» указывается, что сейчас «...Широко освещаются и обсуждаются должны не политические, экономические программы, а истинное положение вещей о космических процессах на планете, которые ставят сегодня перед всеми нами вопрос о самом существовании человека на Земле»

Сегодняшнее поведение людей несет в себе дисгармонию. Оно преступно. Деяниями рук человека разрушено то, что им не создавалось, - сама Природа.