

§ 1. Сучасне уявлення про здоров'я. Дотримання здорового способу життя

Здоров'я є явищем людського життя, його необхідною й основною характеристикою. Здоров'я посідає найвищу позицію в ієрархії людських потреб та цінностей, воно дозволяє повністю реалізувати себе, свої інтелектуальні, моральні й фізичні можливості.

Культура здоров'я поєднує в собі досягнення людства в різних сферах життя — в освіті, вихованні, побуті, науці, мистецтві, літературі. Вона є складником загальної культури. Як і будь-яку іншу культуру, культуру здоров'я треба формувати.

Здоров'я дозволяє людині успішно здійснювати біологічні й соціальні функції, воно формується в процесі фізіологічного, психологічного, соціального й духовного розвитку людини. Інакше кажучи, у людини є можливість бути здоровою, але реалізація цієї можливості вимагає певних знань і зусиль з її боку.

Здоров'я генетично запрограмоване. Проте реалізація цієї програми залежить від конкретних біологічних та соціальних чинників, під впливом яких буде жити й розвиватися людина. У цьому сенсі здоров'я можна розглядати як процес. Це процес збереження й розвитку психічних, фізичних, моральних якостей, оптимальної працездатності й соціальної активності.

З іншого боку, здоров'я — це стан людського організму, що визначає його адаптаційні (приспосувальні) можливості в умовах біологічного й соціального середовища, що постійно змінюється.

Здоров'я заведено поділяти на певні складові. *Фізична складова* визначає рівень росту й розвитку органів та систем організму. *Психічна й духовна складові* визначають стан психічної, моральної та духовної сфер. *Соціальна складова* визначає здатність людини як особистості вільно й свідомо обирати ту чи іншу соціальну роль, усвідомлювати можливі наслідки своїх дій, брати на себе відповідальність за їх результат. Усі ці складові є єдиним цілим і визначають основні характеристики людини.

Ознакою фізичного здоров'я є успішна робота фізіологічних систем організму людини — опорно-рухової, кровоносної, травної, нервової, видільної та інших.

Коли людина фізично здорова, то її тіло має красивий вигляд, а всі системи успішно виконують свою роботу.

Ознакою соціального здоров'я є успішний розвиток особистості, її вміння правильно й відповідально визначати своє місце серед інших людей.

Ознаками психічного й духовного здоров'я є нормальне функціонування процесів мислення, пам'яті, уваги, здатність адекватно оцінювати й сприймати свої почуття та відчуття, свідомо управляти своїм емоційним станом, розвивати свій інтелект, мати певні моральні ідеали й життєві цінності. Саме духовна складова здоров'я дозволяє нам усвідомити те, що здоров'я людини включає кілька складових і допомагає їх об'єднати.

Духовний розвиток людини визначає також мету її існування, ідеали й життєві цінності. Духовно розвинена особистість не тільки знає загальнолюдські принципи морально-етичного плану, але й намагається жити згідно з ними. Така поведінка свідчить про те, що людина духовно здорова.

Отже, у сучасному розумінні здоров'я визначають дуже різні складові. Вони взаємопов'язані, й кожна з них робить свій внесок у здоров'я людини.

Основою здорового способу життя є принципи й правила поведінки, за якими живе людина. Розрізняють біологічні й соціальні принципи. *Біологічні принципи* полягають у тому, що спосіб життя має відповідати вікові, бути забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним. *Соціальні принципи* полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним, вольовим, самоконтрольованим.

Здоров'я людини потрібно розуміти як сукупність її можливостей. Завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ми відмовляємося від певних життєвих перспектив.

Дотримання здорового способу життя

Головним чинником здоров'я, що впливає на всі його складові, є здоровий спосіб життя.

Учені з'ясували, що здоров'я залежить:

- на 50–55 % — від способу життя;
- на 20 % — від спадкових чинників;
- на 20–25 % — від стану навколишнього середовища;

- на 8–12 % — від роботи системи охорони здоров'я.

Отже, статистика свідчить, що здоров'я людини найбільше залежить від її способу життя.

Здоровий спосіб життя — це форми і способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини. Основою здорового способу життя є принципи й правила поведінки, за якими живе людина.

До здорового способу життя належать:

- раціональне харчування;
- оптимальна рухова активність;
- відповідність життєдіяльності біоритмам;
- раціональне чергування праці й відпочинку;
- відповідність фізичних і розумових навантажень віку людини;
- позитивний настрій;
- свідомо гармонізація власного внутрішнього світу й управління поведінкою згідно з моральними нормами суспільства;
- відмова від шкідливих звичок, якими є зловживання наркотичними речовинами (тютюн, алкоголь, наркотики тощо) та азартні ігри (комп'ютерні ігри тощо).