

Шевирьова І. Г. Культура здоров'я – залог успішної життєдіяльності людини / І. Г. Шевирьова // Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного навчального закладу : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Лисичанськ 14 грудня 2016 р.). – Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» – Лисичанськ : ФОП Пронькіна К. В. – 2016. – С. 170–171.

*У статті окреслені елементи культури здоров'я; зазначені чинники, які впливають на загальний стан здоров'я людини; висвітлені прізвища вчених, які зробили значний вклад та системний підхід до здоров'я.*

*Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя, розвиток хвороб.*

**Шевирьова І.Г.**

## **КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я – ЗАЛОГ УСПІШНОЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

Останнім часом Україна переживає етап значних перетворень в політичному, економічному та соціальному відношеннях. Питання про здоров'я людини залишається на першому місці, оскільки здорова людина – це майбутнє кожної нації.

Проблемі збереження здоров'я людей приділяли велику увагу вчені протягом всієї історії людства. У стародавні часи цій проблемі присвячені праці Геродика, Гіппократа, Демокріта, Аристотеля, Галена та інших вчених.

Гіппократ є засновником гуморальної теорії здоров'я, згідно якої всі хвороби виникають від неправильного змішування в організмі чотирьох започаткувань, які створюють його землі, води, повітря і вогню.

Демокріт вважав, що людина може прожити щасливе життя, якщо буде прислухатися до природи свого організму.

Інший давньогрецький вчений вважав, що здоров'я людини залежить від неподільних частин, з яких складається організм.

Вивченням здоров'я людини займалися і українські вчені-медики, які зробили значний вклад та системний підхід до здоров'я – це В. Філатов,

М.Амосов, М. Стражеско, В.Бец, Ю.Дрогобич, О.Богомолець, В.Подвисоцький. Однак і в наші дні вчені продовжують робити неймовірні відкриття, здатні хоч на йоту, але поліпшити світ. Що таке здоров'я? Напевно, не тільки вчені замислювались над цим поняттям. Але українці – народ винахідливий. Чомусь не прийнято загострювати увагу на тому, що завдяки українцям сьогодні на світ з'являються революційні винаходи, а десятки їх ідей побачили світ не одне сторіччя тому. Модель здоров'я за М. Амосовим визначає: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна» [2].

У наш час нараховується близько 300 визначень поняття «здоров'я». Слід зазначити, що цей феномен привернув увагу багатьох дослідників з різних галузей наук. Визначення поняття здоров'я є актуальною проблемою науковців, воно має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, тому вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. У Всесвітній організації охорони здоров'я зазначено, що здоров'я характеризується як стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів (вад). Є і інше твердження цього поняття, здоров'я – це стан організму, при якому нормально функціонують усі його органи.

Останнім часом поряд з терміном «здоров'я» часто зустрічається словосполучення «культура здоров'я», що привернуло увагу багатьох вчених різного профілю, зокрема, педагоги, психологи, медики, фахівці з фізичної культури. Термін «культура здоров'я» був уведений у 80-х роках ХХ століття філософом В. Клімовою, але саме значення цього поняття не було розкрито. На думку В. Клімової, мета життя – залишатися як можна довше здоровим, здоров'є повинно стати нормою істинно культурної людини, оскільки збереження й відтворення його знаходиться в прямій залежності від рівня культури [1]. Елементом культури здоров'я є поважне ставлення людини до себе, як до особистості, прагнення до самовдосконалення та самопізнання. Таким чином зазначаємо, що культура здоров'я – це знання, що допомагають особистості поважно відноситись до власного здоров'я, підбираючи методики

для зміцнення та укріплення організму в цілому. Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Здоровий спосіб життя – головний компонент культури здоров'я. Звичайно, у світі існують чинники, які впливають на загальний стан здоров'я. Однак кожна людина в змозі зробити свій внесок у добру справу. Наприклад, не смітити на вулицях, у парках, на природі, кинути палити, займатись спортом. Марк Аврелій говорив: «Приставляти одну добру справу до іншої так щільно, щоб між ними не залишалось ні найменшого проміжку, – ось що я називаю насолоджуватися життям». Людина, яка не дотримується здорового способу життя завжди буде відчувати себе спустошеним і не зможе радіти життю.

На сьогоднішній день Державна політика зацікавлена на запобіганні розвитку хвороб. Саме тому людина повинна навчитися попереджати виникнення захворювань самостійно. Необхідно обов'язково відмовитися від шкідливих звичок (куріння, зловживання алкоголем, переїдання і т.д.), а також підтримувати нормальний артеріальний тиск, регулярно виконувати фізичні вправи, які несуть в собі потужний оздоровчий ефект; своєчасно відвідувати профілактичні огляди і робити щеплення від інфекційних хвороб.

Таким чином, медична наука вважає, що здоровий спосіб життя, як складова культури здоров'я, складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємин. Культура здоров'я визначається в єдності духовних, психологічних і соціальних чинників, які визначають її спосіб життя й гуманістичний сенс життя [2].

### **Список використаних джерел**

1. Формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти : монографія / В.І. Бабич ; Держ. закл. «Луган. нац. Ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2012.– 256 с.

2. Соціальна валеологія: Навч. посібник. Копа В.М. – Львів.: «Новий світ-2000», 2011. – 204 с.
3. Амосов М. Роздуми про здоров'я, - М.: ФиС, 1987, – 192с.