

## Тема 5. Здоровий спосіб життя та його компоненти.

### ПЛАН

1. Психологічні особливості формування здорового способу життя.
2. Компоненти здорового способу життя.
3. Психологічні протиріччя способу життя, що впливають на здоров'я.
4. Хвороби, які пов'язані зі способом життя.

### Література:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Білявський Г.О. Основиекології. Навчальний посібник. –К.: Либідь, 2006. – 408 с.
3. 50 правил здорового питания/ составитель Г.С. Выдревич, - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. – 64 с.
4. Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.

**Здоровий спосіб життя** – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань. Здоровий спосіб життя поєднує усе, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

У літературі, рекламі, на рівні побутового спілкування і через інші канали інформації досить часто, на жаль, розглядається і пропонується можливість збереження і зміцнення здоров'я шляхом використання якого-небудь чергового засобу з «чудодійними властивостями» (рухова активність того чи іншого різновиду, біологічно активні харчові домішки, психотренінг, очищення організму) – кількість таких засобів незліченна. Проте, окремі оздоровчі методи та процедури не дають бажаного й стабільного поліпшення здоров'я, тому що не торкаються цілісної психосоматичної структури людини. Прагнення до радикального поліпшення здоров'я за рахунок якого-небудь одного засобу принципово неправильне, оскільки не охоплює всього різноманіття взаємозв'язків функціональних систем, які формують організм людини, і зв'язків самої людини з природними факторами – усього того, що в остаточному підсумку визначає гармонійність її життєдіяльності та здоров'я.

Виходячи з зазначених передумов, структура здорового способу життя повинна включати різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти:

1. Дотримання правил особистої гігієни (раціональний добовий режим, загартовування організму, догляд за тілом і порожниною рота, використання раціонального одягу і взуття).
2. Раціонально збалансоване харчування.
3. Оптимальний руховий режим (регулярна рухова активність середньої інтенсивності).
4. Відсутність шкідливих звичок.
5. Володіння елементарними методиками самоконтролю. Медичний контроль (профілактичні огляди).
6. Культуру міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення навколо себе і для себе сприятливого психологічного клімату).
7. Психофізичну саморегуляцію організму (уміння протистояти стресу).
8. Статеву культуру.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Питання спроможності (неспроможності) вести здоровий спосіб життя

- надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення людиною важливості реальних дій у цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо), особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за досить оптимальних умов брак особистих стимулів унеможлиблює досягнення мети: бути здоровим.

Здоров'я та навчання студентів взаємозалежні та взаємообумовлені.

Чим міцніше здоров'я студента, тим продуктивніше навчання, інакше кінцева мета останнього втрачає істинний сенс і цінність. Щоб студенти успішно адаптувалися до умов ВНЗ, зберегли і зміцнили здоров'я за час навчання, необхідно вести здоровий спосіб життя.

В останні роки одержала велике поширення оздоровча система «фітнес». І саме компоненти здорового способу життя є складовими загального фітнесу. Метою оздоровчого (фізичного) фітнесу є досягнення і підтримка визначеного рівня фізичної підготовленості й зменшення ризику порушень стану здоров'я.

**Спосіб життя** – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Спосіб

життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки. **Спосіб життя** – один з критеріїв суспільного прогресу, це – «обличчя» людини.

Спосіб життя може бути також охарактеризований ступенем відповідності форм життєдіяльності людини біологічним законам, який сприяє (або не сприяє) збереженню його адаптаційних можливостей, а також виконанню біологічних та соціальних функцій.

**За визначенням ВООЗ, спосіб життя** – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя і конкретними моделями поведінки індивіда.

Можна виокремити обставини, що зумовлюють протиріччя між еволюційним розвитком людства і нинішнім способом життя:

- зниження рухової активності сучасної людини нижче рівня, який забезпечує виживання в еволюції організму;
- протиріччя між руховою активністю, яка знижується, і всезростаючим навантаженням на мозок людини, зі зростаючою перенапруженою його центральною нервовою системою, вищою нервовою діяльністю та психікою;
- комфортні умови існування зі зниженням функціональних можливостей організму і розвитком детренованості адаптаційних механізмів;
- порушення балансу природних харчових компонентів у бік збільшення у харчуванні питомої ваги ненатуральних і синтезованих речовин.

Хвороби сучасної людини обумовлені насамперед способом життя і повсякденним поведінням. Збільшення очікуваної середньої тривалості життя на 85 % пов'язують не з успіхами медицини, а з поліпшенням умов життя і праці, раціоналізацією життєдіяльності населення.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям відображається в понятті «здоровий спосіб життя».