

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Тема 1. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В
СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з основ здорового способу життя, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема: **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.**

Обсяг аудиторних годин – 2 г 30 хв.

Мета: охарактеризувати проблеми здорового способу життя в сучасному суспільстві.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- залежність здоров'я від різних чинників;
- причини різкого зниження рівня здоров'я;
- складники здоров'я;
- рівні здоров'я;
- спосіб життя.

Студент повинен вміти:

- розрізняти складники здоров'я;
- складати таблицю «Складники власного способу життя».

Теоретичні відомості

1. Залежність здоров'я від різних чинників.

Феномен здоров'я протягом усієї історії розвитку людства привертав увагу багатьох дослідників, котрі напружували велику кількість різноманітних характеристик цього явища. Науковці використовують багато визначень і показників різного змісту, які висвітлюють різні аспекти феномена здоров'я (профілі здоров'я, його рівні, складові тощо).

Сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Поширеність ще й до цього часу подібного визначення пояснюється тим, що тривалий час воно також вживалося й у практичній медицині. Якщо у

людини, котра звернулась до лікаря, не виявлялося симптомів захворювання, вона вважалася здоровою. Тобто, у практиці лікування, особливо в первинних ланках системи охорони здоров'я, не зважалося на те, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявності доброго здоров'я.

Але за сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я зумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологічний стан навколишнього середовища (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50 %).

2. Причини різкого зниження рівня здоров'я.

Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань ЗСЖ. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі:

- глибока соціально економічна криза;
- глобально економічні проблеми;
- слабка матеріально технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання;
- відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно теплового і світлового режимів;

– розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо.

3. Складники здоров'я.

Рівновага людини з навколишнім світом – це насамперед її комфортне самопочуття у ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільновиробничі відносини).

Внутрішня рівновага організму людини – це збалансування систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та інших. Внутрішня гармонія передбачає стан психічної зрівноваженості та духовної цілісності особистості.

Духовний аспект здоров'я передбачає розуміння нами цілісності особистості, визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума й у спілкуванні з оточуючими. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, доброзичливості, порядності, терпимості.

Психологічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.). При цьому поняття «фізичне здоров'я» пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

Соціальний фактор і здоров'я. Розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини і суспільства. Суспільство, зі свого боку, зацікавлене у здоров'ї громадян,

оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

4. Рівні здоров'я.

Поняття рівнів здоров'я.

Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя, прийняті в країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загальнопланетарний щабель, вирізняють шість рівнів здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою – від окремого індивіда до людства в цілому.

Перший рівень – індивідуальний, тобто – здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей. Під цим поняттям мається на увазі найближче, відносно постійне оточення людини – її сім'я, родичі, друзі, знайомі, з якими вона повсякденно спілкується. Тобто це коло спілкування, де людина майже щоденно перебуває, постійно на нього впливає своєю поведінкою. І навпаки, своєю поведінкою, спілкуванням, ставленням до життєвих виявів члени цього оточення впливають на людину у зворотному напрямі. Саме тут, у найближчому оточенні передовсім відбувається позитивний і негативний вплив на здоров'я, як у прямому, так і в переносному значенні, в усіх сферах здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній. Сума впливів через особистості з найближчого оточення людини значною мірою формує спосіб її життя, створює певне психічне середовище, визначає духовні цінності, рівень соціальної відповідальності. У свою чергу, людина як член цієї групи має можливість позитивно або негативно впливати на близьких у такий спосіб: особистим прикладом, наданням інформації чи ставленням до подій і процесів, що відбуваються в її оточенні. Комплекс впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні визначає рівень здоров'я певної групи людей.

Третій рівень – рівень організації. Якщо попередній рівень не визначається як формальне структурне утворення суспільства, третій рівень

здоров'я – це здоров'я формально визначених організацій. Зважаючи на те, що переважна більшість людей взаємодіє з різними організаціями суспільства (сфери виробництва, послуг, науки, культури, релігії, правові і соціальні інституції тощо) і тим самим впливає на здоров'я працівників (як і у зворотному напрямі організація впливає на здоров'я окремої людини), цей рівень структурований окремо. Особливістю взаємовпливів на цьому рівні є те, що вагомість впливу суттєво детермінована авторитетом і владою людини, її місцем в організації. Зрозуміло, наприклад, як впливає на психічне здоров'я працівників стиль керівництва перших осіб в організаціях або як здоровий (чи нездоровий) спосіб життя керівників, їхні особисті звички і схильності впливають на спосіб життя підлеглих, відбиваються на їхньому фізичному здоров'ї.

Четвертий рівень здоров'я – здоров'я громади. У даному контексті поняття громади визначається переважно за територіальною ознакою – село, селище, район, мікрорайон, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя. Громада також може складатися за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями тощо. Кожній громаді притаманні свої особливості стосовно культурних, цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку і, природно, ці особливості впливають на стан здоров'я людей.

Наступний, п'ятий рівень – рівень країни, і останній, шостий – рівень усього світу. Таке структурування рівнів здоров'я має підкреслити уявлення світової спільноти щодо зв'язку між індивідуальним і громадським здоров'ям, яке визначає наскрізну залежність і взаємну детермінованість усіх рівнів. Тобто від індивідуального здоров'я людини залежить здоров'я певної групи людей, які становлять її найближче оточення, і здоров'я організацій, що, у свою чергу, або складаються з таких груп, або людина (групи людей) з ними пов'язана. Від здоров'я груп і організацій залежить здоров'я громади, до якої вони входять, а від здоров'я сукупності громад залежить здоров'я

країни в цілому. Здоров'я країн, таким чином, визначає здоров'я всього світу. Зрозуміло, що наведений прямий зв'язок (від людини до людства) діє також і у зворотному напрямі (від людства до людини). Наскрізна залежність і взаємозумовленість усіх рівнів здоров'я визначає саме ту позицію, яку проголошують країни – сучасні лідери ФЗСЖ:

- кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства;
- усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

5. Спосіб життя.

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту. Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів

різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Питання для контролю

1. Назвіть у відсотковому співвідношенні, які чинники впливають на здоров'я людини?
2. Вкажіть скільки відсотків припадає на чинник спосіб життя?
3. Назвіть причини різкого зниження рівня здоров'я?
4. Яким чином відбувається рівновага людини з навколишнім світом?
5. Дайте визначення внутрішній рівновазі організму людини?
6. Що передбачає духовний аспект здоров'я?
7. Дайте визначення психологічному аспекту здоров'я?
8. Що передбачає фізичний аспект здоров'я?
9. Охарактеризуйте соціальний фактор і здоров'я?
10. Що означають рівні здоров'я?
11. З чого складається спосіб життя людини?

Практична частина заняття

Заповнити у зошиті таблицю «Складники власного способу життя»

Вид діяльності	Дні тижня						
	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
Підйом							
Рухова активність							
Режим харчування							
Прогулянки на свіжому повітрі							
Сон							
Хобі							

Відпочинок							
------------	--	--	--	--	--	--	--

✓ **Відповісти на тестові запитання:**

1. До чинників, що впливають на здоров'я людини відносять:

- А) фізичний стан людини, екологічний стан навколишнього середовища, спадковість, фізичний стан людини;
- Б) стан системи охорони здоров'я, екологічний стан навколишнього середовища, спадковість, умови і спосіб життя;
- В) відношення до охорони здоров'я, економічний стан сім'ї, спадковість, на умови життя;
- Г) фізичний розвиток дитини, психічний стан людини, спадковість, умови і спосіб життя;
- Д) стан системи охорони здоров'я, екологічний стан навколишнього середовища, хвороби матері, умови і спосіб життя.

2. Рівновага людини з навколишнім світом – це?

- А) такий стан передбачає несприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і фізичних (зріст, вага, антропометричні дані);
- Б) такий стан передбачає несприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільновиробничі відносини);
- В) такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільновиробничі відносини);
- Г) такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і психологічних (відсутність стресових ситуацій, суспільні відносини);

Д) такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як психологічних (відсутність стресових ситуацій, суспільні відносини), так і фізичних (зріст, вага, антропометричні дані).

3. Внутрішня рівновага організму людини – це?

А) це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Б) це збалансування психологічного стану людини: адекватне відношення до різних життєвих ситуацій, позитивне ставлення до навколишнього середовища;

В) це розуміння нами цілісності особистості, визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума й у спілкуванні з оточуючими;

Г) це збалансування систем: серцево-судинної, дихальної, нервової, гуморальної та інших;

Д) це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

4. Що передбачає духовний аспект здоров'я – це?

А) збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Б) передбачає розуміння нами цілісності особистості, визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума й у спілкуванні з оточуючими;

В) збалансування психологічного стану людини: адекватне відношення до різних життєвих ситуацій, позитивне ставлення до навколишнього середовища;

Г) це передбачає сприятливе поєднання умов життя як психологічних (відсутність стресових ситуацій, суспільні відносини), так і фізичних (зріст, вага, антропометричні дані).

Д) це передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільновиробничі відносини);

5. Психологічний аспект здоров'я – це?

А) розуміння нами цілісності особистості, визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума й у спілкуванні з оточуючими;

Б) оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.);

В) збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Г) збалансованість фізичних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Д) збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто не здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

6. Що передбачає фізичний аспект здоров'я?

А) це передбачає сприятливе поєднання умов життя як психологічних (відсутність стресових ситуацій, суспільні відносини), так і фізичних (зріст, вага, антропометричні дані);

Б) передбачає безперервне функціонування окремих систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.);

В) збалансованість фізичних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту;

Г) передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.);

Д) передбачає оптимальне функціонування серцево-судинної системи організму людини.

7. З чого складається перший рівень здоров'я людини?

А) здоров'я громади;

Б) рівень здоров'я певної групи людей;

В) здоров'я формально визначених організацій

Г) індивідуального, тобто – здоров'я окремої людини;

Д) рівень країни.

8. З чого складається другий рівень здоров'я людини?

А) здоров'я формально визначених організацій;

Б) рівень здоров'я певної групи людей;

В) індивідуального, тобто – здоров'я окремої людини;

Г) здоров'я громади;

Д) рівень країни.

9. З чого складається третій рівень здоров'я людини?

А) індивідуального, тобто – здоров'я окремої людини;

Б) здоров'я громади;

В) здоров'я формально визначених організацій;

Г) рівень здоров'я певної групи людей;

Д) рівень країни.

10. З чого складається четвертий рівень здоров'я людини?

А) рівень здоров'я певної групи людей;

Б) індивідуального, тобто – здоров'я окремої людини;

- В) здоров'я формально визначених організацій;
- Г) здоров'я громади;
- Д) рівень країни.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології). Підручник. Під ред. Г. Л. Апанасенко, А. В. Магльованого. Київ-Львів : ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : Центр учбової літератури, 2012. С. 34-40.