

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тема 5. СОЦІАЛЬНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ
СОЦІУМІ.

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

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від

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: СОЦІАЛЬНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У СУЧАСНОМУ СОЦІУМІ.

Обсяг аудиторних годин – 2 г. 30 хв.

Мета: охарактеризувати соціальне і психічне здоров'я у сучасному соціумі.

Обладнання:

- зошит у клітку;
- лінійка;
- олівець.

Студент повинен знати:

- поняття «психологія здоров'я»;
- завдання підвищення психологічної культури людини;
- фактори мотивації здорового способу життя;
- характеристики емоційного благополуччя людини
- критерії психічного здоров'я;
- принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

Студент повинен вміти:

- вміти проводити орієнтовану оцінку здорової поведінки;
- вміти проводити орієнтовану оцінку емоційного благополуччя.

Теоретичні відомості

1. Поняття «психологія здоров'я»

У становленні здорового способу життя людини і створенні культу здоров'я в суспільстві велике значення має розуміння психології здоров'я.

Психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку.

Значення психології обумовлено зростаючою необхідністю використання більш результативних і доступних методів і засобів навчання

здоров'ю, унікальністю використання психології як провідної науки на стику завдань, що вирішуються в цій області біологією, медициною, педагогікою.

Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності.

В даний час вже не викликає сумнівів, що не менше 30%, а за деякими даними не менше 50% звертаються із соматичними скаргами в поліклініки і стаціонари становлять, по суті, практично здорові особи, які потребують лише певної корекції емоційного стану.

Статистика свідчить, що осіб, вільних від будь-яких психічних порушень, т. б. «абсолютно здорових», в даний час налічується в середньому лише 35%. Прошарок людей з перед хворобливим станом серед населення досягає чималих розмірів – від 22 до 89%. Однак половина носіїв психічної симптоматики не потребують психіатричної допомоги. Вони самостійно адаптуються до середовища і, можливо, потребують тільки в психологічному консультуванні.

Рівень психосоматичного здоров'я людини варіює в дуже широкому діапазоні – від серйозних органічних порушень до високого емоційного благополуччя. Ступінь же психологічного (в тому числі емоційного) благополуччя змінюється з кожним днем.

2. Завдання підвищення психологічної культури людини

Основними практичними завданнями підвищення психологічної культури людини є:

- 1) підвищення психологічної грамотності;
- 2) підняття рівня індивідуального спілкування педагога зі студентами (учнями) і культури їх взаємовідносин;
- 3) вдосконалення навичок і умінь в психодіагностики і психокорекції;
- 4) підвищення рівня знань соціальних аспектів діяльності людини;

5) визначення шляхів і умов для самореалізації (самоактуалізації) життя, тобто зростання і розвитку особистості в суспільстві.

3. Фактори мотивації здорового способу життя

Мотивація здоров'я – це спонукання до дій, що мають своєю метою підтримання здоров'я або його поліпшення.

Фактори мотивації здорового способу життя:

- знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому;
- позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято;
- розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя.

4. Характеристики емоційного благополуччя людини

Емоційне здоров'я – це здатність розуміти наші почуття і виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у певній формі. Важливо комфортно почувати себе. Емоції є позитивні і негативні.

Виділяють стрижневі характеристики емоційного благополуччя людини.

1. Перш за все, це адекватна самооцінка і повага власної особистості. Повага до себе є невід'ємна частина самосвідомості у внутрішній картині здоров'я. Адекватне сприйняття себе означає визнання своїх недоліків як частини своєї натури.

2. Наступною причиною здорового самопочуття можна назвати здатність адаптуватися до мінливих умов. Це один із законів біології, який говорить про те, що кожен живий організм, зустрічаючись з мінливою

середовищем, повинен пристосовуватися до неї для свого виживання. Щоб бути досить захищеним, людині необхідно прищепити впевненість в здатності засвоєння їм будь-яких умов, що змінюються життя. У такому випадку людина може дивитися в майбутнє не з острахом, а з упевненістю і інтересом. Це і є свідчення високого рівня емоційного благополуччя.

3. У формуванні емоційного благополуччя активно бере участь здатність людини ефективно задовольняти свої потреби і вміння компенсувати ті, які неможливо задовольнити на даний момент або взагалі. Способами задоволення різноманітних потреб людина опановує в ході життя. Кожна людина повинна визначити, в чому саме вона потребує, і ступінь цієї потреби. Нерозуміння або заперечення своїх потреб робить людину нещасною.

Можна досягти високого матеріального благополуччя і положення в суспільстві, але не відчувати при цьому себе щасливим, тому що базові потреби в любові, теплоті ставлення з боку інших залишаються незадоволеними. Деякі люди абстрагуються від усвідомлення цих питань або навіть заперечують їх через страх бути відкинутими.

4. Емоційне благополуччя має на увазі впевненість людини в тому, що він сам в значній мірі керує своїм життям. Щаслива людина усвідомлює обмеженість цієї свободи, так як розуміє, що є певні аспекти, які від нього не залежать, і тому не прагне все підкорити своїй волі, щоб не відчувати розчарування.

5. Психологічно благополучні люди незалежні, вміють самостійно приймати рішення, планувати своє життя і слідувати власним планам. Навпаки, люди емоційно незрілі не можуть самостійно приймати рішення. Важливо розуміти, що повної незалежності не існує, більше того, кожному необхідна і певна ступінь залежності. Наприклад, любовні відносини припускають взаємну залежність, і без неї одна з найголовніших потреб людини не буде задоволена.

6. Незалежно від того, вдало чи невдало складається життя людини, в ній неминуче настає момент, коли якась із бажань виявляється незадоволеним. Емоційно здорова людина завжди може знайти відповідний спосіб впоратися з розчаруванням. Таким чином, емоційне благополуччя залежить від здатності людини активно долати життєві розчарування, неприємності, пов'язані зі стресами, за допомогою дії, а не алкоголізації або наркотизації.

7. Ознакою емоційного благополуччя людини є здатність піклуватися про інших людей. Через турботу про себе людина виконує генетичну програму турботи про інших. Егоїстична людина, як правило, нещасна, бо має більше, ніж інші, незадоволених і ненаситних потреб.

8. Важливою характеристикою емоційного благополуччя є якість взаємин людей один з одним. Емоційно здорові люди люблять інших людей, вірять, довіряють їм і чекають такого ж ставлення до себе і отримують його. Вони відчують свою приналежність до всього спільноті людей. Безумовно, перш ніж людина навчиться любити інших, вона повинен навчитися поважати і любити себе.

9. Емоційне благополуччя нерозривно пов'язано зі здатністю творити, ефективно працювати і отримувати задоволення від виконаної роботи.

Перерахований ряд індикаторів емоційного благополуччя не може бути завершений остаточно. В цілому психологічний оптимальне самопочуття не має меж, отже, завжди є можливості для поліпшення нерозривно пов'язаного з цим якості життя людини. Судячи з стрижневим показниками емоційного благополуччя, можна сказати, що саме психічне здоров'я в значній мірі визначає наше загальне самопочуття.

Таким чином, здоров'я залежить від безлічі факторів, однак кожен з них має свій психологічний підтекст. У вивченні здоров'я необхідний багатофакторний підхід.

5. Критерії психічного здоров'я

Ключовим моментом у проблемі здоров'я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання. Серед особистісних проявів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- оптимізм;
- зосередженість (відсутність метушливості);
- урівноваженість;
- моральність (чесність, совісність й ін.);
- адекватний рівень домагань;
- почуття обов'язку;
- впевненість у собі;
- невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ);
- відсутність ліні;
- незалежність;
- безпосередність (природність);
- відповідальність;
- почуття гумору;
- доброзичливість;
- толерантність;
- самоповага;
- самоконтроль.

Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- емоційна стійкість (самовладання);
- зрілість почуттів відповідно до віку;
- вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.);
- вільний, природний прояв почуттів і емоцій;

- здатність радіти.

Серед психічних процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я:

- максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення);
- адекватне самосприйняття;
- уміння зосереджувати увагу на предметі;
- утримання інформації в пам'яті;
- здатність до логічного опрацювання інформації;
- критичність мислення;
- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом);
- знання себе;
- дисципліна розуму (керування думками).

6. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

До принципів відносяться:

1. **Комплексність.** Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку — односторонності оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.
2. **Креативність.** У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. Принцип «внутрішнього спостерігача». Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.
4. Зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у цілому.

Питання для контролю

1. Охарактеризуйте термін «психологія здоров'я».
2. Які існують характеристики емоційного благополуччя?
3. Наскільки емоційного благополуччя важливе для підтримання рівня здоров'я?
4. У чому причина виникнення психосоматичних захворювань?
5. Охарактеризуйте емоційного благополуччя людини.
6. Які існують фактори мотивації здорового способу життя?
7. Назвіть особистісні прояви критеріїв психічного здоров'я людини?
8. Які існують психічні стани критеріїв психічного здоров'я людини?
9. Назвіть психічні процеси критеріїв психічного здоров'я людини?
10. Дайте визначення терміну «мотивація здоров'я»?

Практична частина заняття

- 1. Провести анкетування орієнтовної оцінки здорової поведінки (студент проводить оцінку власної поведінки).**

Інструкція: Обведіть кружечком число балів, що відповідає кожній відповіді.

Орієнтовна оцінка здорової поведінки

Таблиця №1

№	Питання для оцінювання здорової поведінки	Відповіді	Бали
1.	Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізкультурою протягом принаймні 20 хвилин без перерви?	1 або 2 дні; жодного разу; 3 дні й більше;	10 4 0
2.	Як часто Ви курите?	ніколи; дуже рідко; іноді; щодня	10 5 3 0
3.	Яку кількість алкоголю Ви вживаєте?	не вживаю взагалі; не більше 1 порції (50 г міцних напоїв) у тиждень; 2–3 порції в тиждень, але не більше 2 на день; 4–6 порцій у тиждень й іноді більше 2 на день; більше 6 порцій у тиждень	10 8 6 2 0
4.	Скільки разів на тиждень Ви снідаєте?	жодного разу; 1 або 2; 3 або 4; 5 або 6; 7	0 2 5 8 10
5.	Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами їжі?	ніколи; 1 або 2 рази в тиждень; 3 або 4 рази в тиждень; 5 або 7 разів у тиждень; 8 або 10 разів у тиждень; більше 10 разів у тиждень	10 8 6 4 2 0
6.	Як багато часу на добу Ви спите?	більш 10 годин; 9 або 10 годин; 7 або 8 годин; 5 або 6 годин; менше 5 годин	4 8 10 6 0
7.	Співвідношення Вашої ваги до ідеального для Вашого зросту і статі?	перевищує більш ніж на 30 %; перевищує на 21–30 %; перевищує на 11–20 %; не більше ніж на 10 %; нижче на 11–20 %;	0 3 6 10 6

		нижче на 21–30 %; нижче більш ніж на 30 %	3 0
	Загальна кількість балів:		

Інтерпретація:

- 60–70 балів: ваше ставлення до власного здоров'я варто оцінити як відмінне (якщо тільки в одному з розділів ви не втратили всі 10 балів);
- 50–59 балів: ви поведетеся добре, але можете і краще, є резерви;
- 40–49 балів: вашу поведінку можна оцінити як середню; багато чого в ній варто було б змінити;
- 30–39 балів: ви досить посередньо ставитеся до свого здоров'я; при правильному способі життя ви могли б одержувати від життя більше задоволення;
- менше 30 балів: ви серйозно зневажаєте своїм здоров'ям; без усякого сумніву, ви заслуговуєте кращого ставлення до себе.

2. Провести анкетування орієнтовної оцінка емоційного благополуччя (студент проводить оцінку власного емоційного благополуччя).

Інструкція: За допомогою цієї таблиці можна оцінити рівень вашого емоційного благополуччя. Обведіть кружечком цифри, які відповідають тим відповідям, що найбільше вам підходять.

Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя

Таблиця 2

№	Питання	Згідний значною мірою	Згідний деякою мірою	Не згідний зовсім
1.	У мене багато друзів	2	1	0
2.	Схоже, я подобаюся людям	2	1	0
3.	Я пишаюся тим, як прожив своє життя дотепер	2	1	0
4.	Мені просто пристосуватися до раптових змін ситуації	2	1	0
5.	Я знаю, що я сам відповідаю за своє	2	1	0

6.	Мені легко любити інших людей	2	1	0
7.	Мені просто виражати свої почуття	2	1	0
8.	Зазвичай, я щасливий	2	1	0
9.	Мені подобається більшість людей, із якими я знайомий	2	1	0
10.	Я знаю, що належну до тих, із ким люди хотіли б спілкуватися	2	1	0
11.	Мені б не хотілося багато чого змінювати в собі	2	1	0
	Загальна кількість балів:			

Інтерпретація:

- 22–24 бали: ви досягли емоційного благополуччя. Ви поважаєте себе, відчуваєте свою індивідуальність і вмієте радіти життю;
- 18–21 бал: вас якоюсь мірою можна назвати щасливим, але, очевидно, ви не зовсім задоволені собою та недооцінюєте себе як особистість;
- 17 балів і менше: ви могли б одержувати від життя набагато більше радості, ніж тепер.

Відповіді на тестові запитання:

1. Психологія здоров'я – це ?

- А) наука про психологічні причини хвороби, методах і засобах її розвитку;
- Б) наука про фізичні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку;
- В) наука про психологічні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку;
- Г) здатність розуміти наші почуття і виражати їх.
- Д) стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності.

2. Психічне здоров'я – це ?

- А) здатність розуміти наші почуття і виражати їх;
- Б) наука про психологічні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку;

В) стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності;

Г) стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності;

Д) наука про психологічні причини хвороби, методах і засобах її розвитку.

3. Емоційне здоров'я – це?

А) стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності;

Б) здатність розуміти наші почуття і виражати їх;

В) наука про психологічні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку;

Г) наука про психологічні причини хвороби, методах і засобах її розвитку;

Д) наука про фізичні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку.

4. Мотивація здоров'я – це ?

А) забезпечення дій, що мають своєю метою підтримання здоров'я або його поліпшення;

Б) спонукання до дій, що мають своєю метою підтримання здоров'я або його поліпшення;

В) здатність підтримувати здоров'я або його поліпшувати;

Г) наука про фізичні причини здоров'я, методах і засобах його збереження, зміцнення і розвитку;

Д) спонукання до дій, що мають своєю метою підтримання здоров'я або його поліпшення;

5. Фактори мотивації здорового способу життя?

А) емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); вільний, природний прояв почуттів і емоцій;

Б) знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому; позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято; розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя;

В) максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне самосприйняття;

Г) уміння зосереджувати увагу на предметі; утримання інформації в пам'яті; дисципліна розуму (керування думками);

Д) оптимізм; зосередженість (відсутність метушливості); урівноваженість; моральність (чесність, совісність й ін.); адекватний рівень домагань; почуття обов'язку;

6. Що є основними практичними завданнями підвищення психологічної культури людини?

А) оптимізм; зосередженість (відсутність метушливості); урівноваженість; моральність (чесність, совісність й ін.); адекватний рівень домагань; почуття обов'язку; впевненість у собі; невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ); відсутність ліні; незалежність; безпосередність (природність); відповідальність; почуття гумору; доброзичливість; толерантність; самоповага; самоконтроль;

Б) емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів відповідно до віку; вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); вільний, природний прояв почуттів і емоцій; здатність радіти.

В) максимальне наближення суб'єктивних образів до певних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне самосприйняття; уміння зосереджувати увагу на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічного опрацювання інформації;

критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом); знання себе; дисципліна розуму (керування думками);

Г) підвищення психологічної грамотності; підняття рівня індивідуального спілкування педагога зі студентами (учнями) і культури їх взаємовідносин; вдосконалення навичок і умінь в психодіагностики і психокорекції; підвищення рівня знань соціальних аспектів діяльності людини; визначення шляхів і умов для самореалізації (самоактуалізації) життя, тобто зростання і розвитку особистості в суспільстві;

Д) уміння зосереджувати увагу на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічного опрацювання інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом); невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ); відсутність ліні; незалежність; безпосередність (природність); відповідальність; почуття гумору; доброзичливість; толерантність; самоповага; самоконтроль

7. Які принципи забезпечують психічне здоров'я особистості?

А) принцип індивідуальності, поступовості, системності, комплексності;

Б) комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача», зміцнення і розвиток позитивних установок;

В) принцип наглядності, міцності, толерантності;

Г) принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку з життєдіяльністю, принцип оздоровчої спрямованості;

Д) принцип навчання рухових дій, принцип розвитку фізичних здібностей, принцип виховання особистісних якостей.

8. Яке з визначень відноситься до принципу комплексності?

А) цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у цілому;

Б) необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я;

В) вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів, самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки, цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе;

Г) оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал;

Д) полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам особистості.

9. Яке з визначень відноситься до принципу креативності?

А) вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів, самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки, цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе;

Б) необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я, немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації;

В) необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я;

Г) полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам особистості;

Д) оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал.

10. Яке з визначень відноситься до принципу «внутрішнього спостерігача»?

А) оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал;

Б) полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам особистості;

В) вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів, самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки, цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе;

Г) необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я, немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації;

Д) полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам особистості.

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. Єресько О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я». Здоров'я та фізична культура. 2005. № 6. С. 13-15.
2. Методичні вказівки щодо проведення семінарських занять з навчальної дисципліни «Основи здорового способу життя» для студентів за напрямом підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». – Кременчук. 2013. 35 с.
3. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. – С.: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2010. 188 с.
4. Психологія здоров'я людини за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.