

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 самостійної роботи
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 для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

Тема 1. ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з низкою питань, що характеризують проблеми здорового способу життя у сучасному суспільстві.

Питання для самопідготовки.

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?

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. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золатоноша, 2014. 147с.

Допоміжна:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. – Львів, ПП «Кварт». 2011. 303 с.

Актуальність теми

Актуальність проблеми, що розглядається, важко переоцінити. Закінчилось бурхливе ХХ століття, надзвичайне воно тим, що людство, досягнувши величезних технічних успіхів, опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилився їх негативний вплив.

У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, пере орієнтуванні усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними.

В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. З'ясувати сутність поняття «здоровий спосіб життя».

Розуміння сутності здоров'я вимагає конструктивного підходу до розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя». Ці два поняття є невід'ємними, бо здоров'я особистості, колективу, суспільства безпосередньо залежить від способу життєдіяльності, який визначається способом

виробництва, рівнем та якістю життя, сукупністю природно-географічних, екологічних, суспільно-історичних умов та мотиваційно-ціннісних настанов.

Саме в найбільш істотних формах життєдіяльності людини, тобто в способі життя буде проявлятися її здоров'я – у тому числі адаптація до умов навколишнього середовища, гармонія всіх функціональних систем, здатність повноцінно виконувати соціальні функції.

Узагальнюючи трактування різними дослідниками цього поняття, можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації види, типи, способи життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють успішному відновленню, підтримці й розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягненню активного довголіття. Здоровий спосіб життя як активна діяльність суб'єкта спонукається мотивами, що визначають її спрямованість, у даному випадку, на збереження й примноження здоров'я. Цілісність людської культури має відтворюватися як символ у кожній людині. Відповідно, система взаємозалежних культуруювальних символів «здоров'я-здоровий спосіб життя» повинна підтримувати цілісність культури за допомогою її відтворення в кожній окремій людині.

Завдання 2. Розглянути цінність здорового способу життя.

Трансформації в політичній, економічній, культурній та духовній сферах нашого суспільства викликають зміни в психології, свідомості, поведінці, потребах та ціннісних орієнтаціях людини. Радикальні зміни в житті суспільства завжди супроводжуються переоцінкою цінностей, що викликає і зміни в світогляді. Найбільш інтенсивно ці процеси відбуваються в молодого покоління. Кожна суспільна формація формує потрібний їй тип особистості, який характеризується певним рівнем загальної культури, потреб, ієрархією життєвих цінностей.

У педагогічній літературі поняття «цінність» використовується, в основному, з точки зору виховання та духовності. Під цінностями розуміють елементи морально-духовного виховання, загальної культури людини, які визначають її ставлення до суспільства, довкілля, інших людей, самого себе. Саме цінності визначають зміст виховання, а стратегія і методи передбачають формування в дітей, підлітків та молоді системи прийнятих цінностей.

Виховання навичок здорового способу життя передбачає формування ціннісної орієнтації на здоров'я та ціннісного ставлення до здоров'я як власного, так і здоров'я оточуючих людей. Формування ціннісних орієнтацій – досить складний і тривалий процес. До моменту вступу в ЗВО у молоді вже склалася певна ієрархія життєвих цінностей.

Але слід ураховувати, що вік 15–17 років, а більшість учнівської молоді належить саме до цієї вікової групи, є основним і переломним для становлення системи особистісних цінностей у дорослому житті, в тому ж числі ставлення до власного здоров'я.

Завдання 3. З'ясувати вплив міжнародних організацій на формування здорового способу життя.

ЗСЖ – це такий стиль існування, з яким завдяки застосуванню певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, спостерігається постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без заподіяння йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються аж до старості.

Стан здоров'я людини залежить від ЗСЖ та сформованості життєвих навичок – ефективного спілкування, прийняття зважених рішень, критичного і творчого мислення, співпереживання тощо.

Створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я людей як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права на

рівний доступ до медичних послуг, формування навичок ЗСЖ у дітей та молоді стало передумовою створення світовою спільнотою різноманітних міжгалузевих програм та ініціатив з питань здоров'я, які мають доведену результативність. Багато організацій, у тому числі ВООЗ, ЮНІСЕФ, ЮНЕСКО, Міжнародний союз медико-санітарної освіти і зміцнення здоров'я (International Union for Health Promotion and Education, IUNPE), реалізують міжнародні програми у сфері охорони здоров'я, залучаючи все більше педагогічних працівників до своєї діяльності.

Рекомендації щодо здорового способу життя мають тисячолітню історію, але узгоджені рамки системних дій держав із реалізації превентивної освіти було сформовано на Всесвітньому форумі з освіти, який відбувся в Дакарі (Сенегал) у квітні 2000 року. Учасники (164 держави) Всесвітнього форуму за освітнім напрямом схвалили підготовлені Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ), Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ), Організацією Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) та Світовим банком єдині рамки дій, що спрямовані на охорону здоров'я учнівської молоді.

У 1995 році було видано спільний наказ Міністерства освіти України та Міністерства охорони здоров'я України від 07.02.1995 р. № 25/31 «Про прилучення до Міжнародного проекту «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю». У ньому зазначається, що одним із шляхів подолання кризових явищ, які відзначаються в здоров'ї підростаючого покоління, може стати участь України в міжнародному проекті Всесвітньої організації охорони здоров'я, Комісії Європейських спільнот і Європейської ради.

Завдання 4. Розглянути причини підвищення рівня захворюваності дітей шкільного віку.

За статистичними даними рівень захворюваності дітей шкільного віку в Україні щорічно зростає, що пояснюється такими причинами:

- підвищенням розумового навантаження;

- зменшенням фізичної активності;
- нераціональним харчуванням;
- порушенням режиму відпочинку, сну та інших аспектів умов життя.

Серед чинників, що впливають на здоров'я, важливе місце належить харчуванню. Однією з головних проблем здоров'я дітей є поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей та підлітків. Кількість дітей у світі, які мають ожиріння, майже кожні три десятиліття подвоюється. Здебільшого воно розвивається у жителів міст віком 11–15 років.

За результатами останніх досліджень, кожен третій підліток у Європі має надлишкову вагу або страждає на ожиріння. Останні дослідження доводять, що до ожиріння більше схильні діти в ранньому підлітковому віці з сімей із більш низьким соціально-економічним статусом.

Згідно зі статистичними даними МОЗ України за 2017 рік з 7 млн 615 тис. дітей віком до 17 років 13,3% страждають на ожиріння і кожен рік в Україні фіксується приблизно 15,5 тис. нових випадків дитячого ожиріння. Діти з ожирінням більше піддаються ризику розвитку діабету 2-го типу та серцево-судинних захворювань, вони досить часто потерпають від стигми і дискримінації і, відповідно, розвитку психологічних проблем та соціальної ізоляції.

Причинами поширення надлишкової ваги та ожиріння серед дітей і підлітків здебільшого є нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя. За даними дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» (HBSC) 2014 р. [12]: частка учнів в Україні, які не снідають у будні, з віком зростає (з 5,9% у 10-річних до 17,2% у 17-річних); третина опитаних зазначила, що овочі та фрукти вживають максимум до 4 разів на тиждень (за умови що в раціоні їх повинно бути 500–800 грамів); 19,5% 10-річних та 16,7% 11-річних школярів мають низький (один раз на тиждень або рідше) рівень споживання м'яса; більше половини опитаних школярів зазначили, що споживають солодощі 5–6 разів на тиждень і частіше; 25% опитаних

школярів споживають солодкі газовані напої близько 5–6 разів на тиждень і частіше.

Одним з основних правил ЗСЖ та умовою росту й розвитку людини є достатня рухова активність. Заняття спортом і фізичними вправами приносять користь для розвитку і здоров'я дітей, допомагають поліпшити стосунки та взаєморозуміння між дітьми, сприяють підвищенню працездатності та успішному навчанню. На практиці доведено, що діти, в яких фізична активність триває щонайменше п'ять годин на тиждень, отримують кращі оцінки порівняно з тими, хто присвячує їй менше однієї години на тиждень.

Багато країн розробляють стратегії залучення дітей і молоді до занять спортом як альтернативу їхній бездоглядності та втягненню в протиправну поведінку, хуліганство, формування шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Крім того, слід пам'ятати, що відсутність фізичної активності є четвертим за значущістю фактором ризику смерті у світі (після високого кров'яного тиску, тютюнопаління та високого вмісту глюкози в крові).

Проте, за даними досліджень, з кожним роком в Україні знижується фізична активність дітей та підлітків (за останні 7 років на 17%). У середньому сучасний міський учень 5–9 класів проводить у положенні сидючи або лежачи (не враховуючи нічний сон) 10,7 годин на добу. Малорухливий спосіб життя притаманний 76% сучасних підлітків. Це призводить до порушень здоров'я. Ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20% при низькому рівні рухової активності порівняно із середнім та високим; ймовірність появи коморбідної патології (сумарної кількості захворювань більше 3) зростає у підлітків майже в 4 рази, а неврозів – у 2,5 рази при низькому рівні рухової активності порівняно з високим. Сучасні діти здебільшого віддають перевагу пасивному дозвіллю (перегляд відео, телепередач, гра в комп'ютерні ігри, спілкування в соцмережах тощо)

У зоні ризику погіршення здоров'я перебувають учні, що проводять перед екраном більше 2 годин на добу, це підвищує ймовірність появи сильної втоми на 45%.

Таких учнів за даними дослідження ДУ «ІГЗ НАМНУ»* 65,8%. Менше 2 годин проводить перед екраном 73,5% учнів 1–4 класів, 53% — 5–9-х і лише 8% — 10 класів. Поряд із цим більше 4 годин на день проводять перед екраном 72% старшокласників, 13% учнів середнього шкільного віку та 3% молодших школярів.

Рівень рухової активності учнів залежить від організації фізичного виховання в закладі, від їхньої участі в спеціально організованих та самостійних заняттях фізичною культурою в позаурочний час. На практиці навіть за сприятливих умов заклади освіти не в змозі забезпечити необхідний режим рухової активності. Проте консолідовані зусилля всіх учасників освітнього процесу спроможні значно підвищити показники.

Завдання 5. Сформувати уявлення про вплив стресу на організм людини.

Поняття стресу чудово знайоме кожній сучасній людині. Стрес, як адаптаційний (необхідний для пристосування до нових умов) механізм вкрай важливий всім живим істотам, але при його створенні позитивної і негативної форми природа явно не передбачала умов нашого сьогодення. Короткочасний стрес (моментальна реакція на різкий звук, дотик, холод або інший зовнішній подразник) майже безпечний і навіть корисний для підтримки життєвого тону. Чого не можна сказати про тривалий стрес, який виснажує організм повільно, позбавляючи його фізичних і моральних сил. Постійне переживання, особливо неусвідомленого, конфлікту вимагає більшої витрати сил та енергії. У зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції, пов'язаних з хронічним страхом втрати робочого місця вимушують людину перебувати постійно під впливом нервової напруги, а згодом і психологічного вигорання.

Нервові напруження – це один з тривожних симптомів стресу. У сукупності стрес і напруга здатні вивести з ладу навіть дуже сильну, здорову і самовпевнену людину. Навіть якщо зовні вона виглядає спокійно і веде себе стримано, внутрішнє накопичення негативних емоцій, без відповідної «розрядки», руйнівню впливає на її здоров'я. Тривалий стрес підвищує стомлюваність, знижує працездатність.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Схарактеризуйте розуміння змісту поняття «здоровий спосіб життя».
2. У чому полягає цінність здоров'я людини?
3. Яким чином людина може проявляти ціннісне ставлення до здоров'я?
4. Навіщо в дітей формувати навички здорового способу життя?
5. Який вік дитини є переломним для становлення системи особистісних цінностей у дорослому житті?
6. Дайте визначення терміну «здоровий спосіб життя».
7. Які міжнародні організації опікуються проблемами здорового способу життя у суспільстві?
8. Охарактеризуйте причини підвищення рівня захворюваності дітей шкільного віку.
9. Чи важливі проблеми харчування у сучасному суспільстві?
10. Яким чином малорухливий спосіб життя впливає на здоров'я дітей?
11. Охарактеризуйте вплив стресу на організм людини.