

активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Систематические занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебной деятельности снимают нервно-психические напряжения, а систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при напряженной учебной работе.

ШЛЯХ ВІД ХВОРОБ ЧИ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я?

Міхеєнко О.І.

Сумський державний педагогічний університет
ім. А.С.Макаренка, Україна

Домінування споживацьких стандартів нав'язує суспільству моделі економічної і соціальної поведінки, які все більше суперечать природним законам життєдіяльності людини, внаслідок чого успіх досягається ціною власного здоров'я. Гострота і глобальність кризи, яку нині переживає світ, значною мірою зумовлені деформацією цінностей.

Сучасний період людської історії відзначається якісно новими процесами, пов'язаними з переосмисленням багатьох екзистенціальних цінностей, передусім цінностей життя та здоров'я. І хоча у розвинених країнах престиж здоров'я постійно зростає, проте для більшості людей здоров'я залишається переважно ресурсом, засобом, необхідним для досягнення матеріального благополуччя, успішної професійної кар'єри, влаштування особистого життя тощо.

У суспільній свідомості сформувалися уявлення про хворобу як про певний патологічний процес, що безпосередньо чи опосередковано впливає і визначає соціальний статус індивіда. Захворювання певною мірою виявляється обмежувальним чинником в активності людини щодо реалізації життєвих настанов і завдань, негативно впливає на зв'язки із середовищем, соціальним оточенням тощо, а отже, погіршує соціальний статус хворого. З цієї причини проблема хвороби завжди перебувала в центрі зусиль теоретичної і

практичної медицини, і саме тому очолювана медициною система охорони здоров'я провідним шляхом свого розвитку обрала науку про хвороби. Водночас, наука про здоров'я протягом тривалого часу залишалася на периферії уваги як широкої громадськості, так і науковців.

Однак історичний досвід і сучасна практика доводять хибність такої стратегії і свідчать, що шлях розробки вчення про хвороби не може бути ефективним напрямом вирішення проблеми здоров'я [3; 4]. З'ясування загальних коренів у багатьох, здавалося б зовсім різних, захворювань (наприклад, серцево-судинних хвороб, діабету, злоякісних пухлин) ставить під сумнів стратегію боротьби з хворобами. Водночас зростає значення іншого принципу, який практично не береться до уваги в сучасній системі охорони здоров'я – принцип стимуляції захисних сил організму, які забезпечують резерви його життєдіяльності, якість біологічної організації функцій людини. Цей принцип обґрунтовує стратегію досягнення здоров'я, яка полягає не у боротьбі з конкретними хворобами, а в розширенні спектру захисних можливостей організму, зміцненні його функціонального потенціалу і нівелюванні самої можливості появи патології [1; 2].

Запропонований напрямок вже давно випробуваний світовою практикою. Було переконливо продемонстровано, що стосовно профілактики можливості медицини в п'ять-шість разів поступаються за ефективністю факторам здорового способу життя, а сумарний негативний вплив неблагополучної спадковості і несприятливої екології – в два рази. Більше того, здоровий спосіб життя значно нівелює ризик захворюваності спричинений дією несприятливих чинників спадковості та екології [5].

Поглиблення знань про сутність біологічних процесів змінює традиційні погляди на поняття “здоров'я” і “хвороби”, сприяючи формуванню більш повного уявлення про здоров'я. На відміну від медицини, предметом дослідження якої є хвороби і хворий (етіологія, патогенез, поширеність, прояви, симптоматика тощо) і різні методи лікування, предметом дослідження науки про здоров'я є індивідуальне здоров'я людини, засоби його відновлення, збереження та зміцнення, функціональний потенціал, резерви здоров'я та

здоровий спосіб життя. Звідси суттєві відмінності в завданнях, методах та засобах досягнення мети.

У сучасній соціальній практиці вже склалася думка про чинники здоров'я та складові здорового способу життя. Головними з них є: оптимальний руховий режим, правильне харчування, психоемоційна регуляція, тренування імунітету (загартовування), раціонально організована життєдіяльність, відсутність шкідливих звичок, самоосвіта і самовиховання з питань здоров'я. Базові компоненти здорового способу життя, як і природні фізичні чинники, нормалізують і підтримують біологічні, фізіологічні, психоемоційні, інтелектуальні процеси, що притаманні людському організму.

Аналіз основних компонентів дозволяє стверджувати, що він має індивідуальний характер і визначається переважно ціннісними орієнтаціями, світоглядом, традиціями, соціальним досвідом, особистісно-мотиваційною сферою, рівнем загальної культури та певних знань людини. Специфіка будівництва здоров'я полягає у тому, що основним дослідником і суб'єктом управління є сам індивід. Украй важко допомогти хворому, якщо він обирає пасивну, очікувальну позицію. Ціннісні орієнтації передбачають вільний вибір суспільних цінностей, на які особистість орієнтується і якими керується у своїй повсякденній діяльності.

Водночас сучасний стан системи охорони здоров'я лише відображає рівень культури здоров'я населення. Загальновизнано, що попит породжує пропозицію. Сьогодні більшості населення бракує усвідомлення важливості знань про здоров'я, а прогресивні цінності, що відіграють вирішальну роль у формуванні здоров'я особистості не є складовою культури і діяльності громадян. Характерною рисою суспільної свідомості є низький рівень поінформованості й компетентності в питаннях здоров'я і, як наслідок, відсутність готовності індивіда взяти на себе відповідальність за своє здоров'я, неспроможність протидіяти найменшим нездужанням, а на державному рівні пересічна людина розглядається як об'єкт реалізації лікувальних технологій, а не як суб'єкт, який здатен творити своє здоров'я і відповідати за нього. Одним із дієвих шляхів залучення населення до здорового способу життя, виховання культури здоров'я є створення відповідного інформаційного простору на рівні цілеспрямованої державної політики в соціальній сфері.

Література

1. Амосов М.М. Здоров'я / М.М. Амосов. – К. : Нива, 1997. – 144 с.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И.И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
3. Броуэр Л. Фармацевтическая и продовольственная мафия. Последствия ее деятельности: дискредитация аллопатической медицины и серьезные проблемы состояния здоровья населения Запада / Л. Броуэр ; пер. с фр. Н.Н. Сенченко. – К. : ИД «Княгиня Ольга», 2002. – 280 с.
4. Лібанова Е.: В Україні демографічний потенціал вичерпано. Ми вимираємо вже 50 років [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://asn.in.ua/ua/news/interview/75247-ehlla-libanova-v-ukraine-demograficheskijj-potenci.html>
5. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА У СУЧАСНОМУ АНТРОПОЛОГІЧНОМУ ПРОСТОРІ

Просенюк А. І.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. Охарактеризовано здоров'язбережувальний вектор виховання як одну з актуальних проблем сучасної дидактики. Розглядаються методологічні концепти організації навчально-виховного процесу у ДНЗ на формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у дітей дошкільного віку.

У навчально-виховній системі сучасного педагога більш очевидною стає проблема його здоров'язбережувальної діяльності. Щоправда, у звичній ситуації, що склалася в сучасній освіті, з'являються паростки інтеграції засобів на стиках освіти, збереження здоров'я, культури.

У зв'язку з погіршенням стану здоров'я дітей, причиною якого є сучасний екологічний стан, відсутність балансу в емоційних, інтелектуальних, фізичних навантаженнях, актуалізується проблема оздоровчого супроводу та підготовки вихователя ДНЗ до здоров'язбережувальної діяльності. У сучасних наукових джерелах