

3. ГОСТ 25644-96 «Засоби миючі синтетичні порошкоподібні. Загальні технічні вимоги »
4. Захарченко М.В., Орлов М.В., Голубев А.К. та ін. Безпека життєдіяльності у повсякденних умовах виробництва, побуту та у надзвичайних ситуаціях: Навч. посібник. – К.: ІЗМИ, 1996. – 196 с.
5. Уманцев Я.З.«Господарські товари та побутова хімія», - М.: Економіка, 1991.
6. Хижняк М.І., Нагорна А.М. Здоров'я людини та екологія. – К.: Здоров'я, 1995. – 232 с.

## **СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Голуб Т.В.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим роботи і відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично [1].

Кілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;
- турбуйтеся про здоров'я починаючи з молодості, є багато хвороб, які проявляються з роками, хоча їх коріння в дитинстві;
- при великих проблемах зі здоров'ям починайте періодично проходити диспансеризацію;
- у житті дотримуйтеся принципу середньої лінії;
- будьте завжди доброзичливим, тихим та розумним, дратівливість і сум'яття шкодять серцево-судинній і нервовій системі;
- не тримайте образи, вчіться прощати;
- пам'ятайте, що сім'я і близькі друзі унікальна цінність і головне у Вашому житті;
- виберіть спосіб заробляти гроші на життя, який Вам цікавий і викликає і матеріальне і моральне задоволення;
- займайтеся фізичною працею або фітнесом, намагаючись проводити максимально багато часу під відкритим небом;
- майте активний відпочинок, відсутність рухів полегшує виникнення деяких хвороб;
- спіть 7,5 годин на день (5 стандартних 1, 5-годинних циклів сновидіння), відпочинок відновлює життєву силу і часто лікує краще від будь-яких ліків;
- не паліть, особливо не намагайтеся сховатися від життєвих перешкод у світ алкогольного або наркотичного сп'яніння;
- знайдіть час для хобі, воно допомагає розслабитися і робить життя різноманітнішим;
- не піддавайтеся нудзі і не дозволяйте собі падати духом [ 2 ].

Напевне ні в кого немає сумніву в тому, що здоровий спосіб життя сприяє успіху. Всі ми від народження отримуємо певний генетичний набір, який повинен забезпечити досягнення максимально можливих для нього життєвих цілей. Але реалізувати ці можливості на практиці і досягти свого життєвого піку навіть в ідеальних життєвих умовах можуть тільки здорові люди, яких серед тих, хто веде здоровий спосіб життя, істотно більше.

Здоров'я досить багатогранна категорія. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони здоров'я, під здоров'ям розуміють "стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби".

Лікарі розглядають, крім усього іншого, відокремлені категорії здоров'я: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, моральне здоров'я, сексуальне здоров'я, здоров'я чоловіків, жіноче здоров'я, здоров'я дитини [ 4 ].

Якщо тіло здорове, але немає відчуття радості і повноти життя, то це вже хвороба. На життєвому шляху людина взаємодіє з природою безперервно: дихає, контактує з людьми, пересувається, випромінює і поглинає енергію, впливає на навколишнє середовище і так далі. Більшість сьогоднішніх учених визначають поняття здоров'я як здатність людини до оптимального функціонування в навколишньому середовищі.

Самопочуття конкретної людини - це результат взаємодії її організму з притаманними йому генетичними особливостями і навколишнім середовищем. Ця взаємодія змінюється повільно або сильно у бік поліпшення або погіршення в залежності від діючих умов і того, як людина компенсує негативний вплив. Суб'єктивні і об'єктивні показники здоров'я мають відмінності. До суб'єктивних показників відносяться показники самопочуття, працездатності, організованості, апетиту, настрою, співрозмірності реакції на те, що відбувається. Об'єктивні показники самопочуття пов'язані з антропометричними вимірюваннями (маса тіла, зріст, окружність грудної клітки, шиї, плеча, стегна, гомілки, живота), частота дихання, життєва потужність легень, пульс, артеріальний кров'яний тиск. Крім усього іншого, сьогоднішня медицина в арсеналі має достатнє число об'єктивних методів діагностики самопочуття. Незважаючи на комплексне наближення до визначення здоров'я, на практиці про здоров'я, як і раніше судять за наявністю або відсутністю хвороби організму або психіки. Дійсно, між здоров'ям і хворобою маса проміжних станів, у яких знаходяться відповідно до даних ВОЗ 80% мешканців земної кулі [ 3 ].

Якщо Ви хочете схилити чашу ваг здоров'я в сприятливу сторону, реалізувати закладені в Вас колосальні життєві можливості, досягти того піку, який визначений батьківськими генами, то це можливо лише при здоровому способі життя.

## Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: 2006. – 122 с.
3. Державна Національна програма "Освіта". Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

4. Козін В. Валеологічні основи психічної культури: В кн. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя – К.: 1996. – С. 44-51.

## ПРИРОДНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я

*Горліковська А.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів, згрупованих певним чином. Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості. Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств. Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я. [1]

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. Наприклад, учні, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості [1].

Але школярі, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості, яка ще не виявилась, можуть запобігти погіршенню зору, якщо будуть дотримуватись правил гігієни зору, режиму дня, достатньо приділяти увагу фізичним вправам та раціональному харчуванню.

Хоча питаннями збереження та зміцнення здоров'я займається система охорони здоров'я, учені-спеціалісти стверджують, що здоров'я людини залежить від неї лише на 10%. До функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу лікарів щодо попередження захворювань [2].

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього і т.п.). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу