

відзначається хронічне ожиріння і т. д. Становище може врятувати лише наполеглива пропаганда здорового харчування і рухливого способу життя.

Як бачимо, культура здоров'я українців формувалася поступово, по мірі розвитку нашого суспільства. Час показав, що людина особисто має відповідати за своє здоров'я, а розвивати це почуття відповідальності потрібно вже з дитячих років, тільки тоді буде здоровою наша нація.

#### Література

1. Аркусов М. Звичаї і традиції українців / М. Аркусов. – К.: Дніпро, 1990. – 197с.
2. Борисова К. З історії української кухні / К. Борисова. – Харків: Ранок, 2004. – 285 с.
3. Кулак З. Історія України: Побут і звичаї українців / З. Кулак. – Львів: Світ, 2003. – 328 с.
4. Столбов В. История физической культуры / В. Столбов. – К.: Высшая школа, 1990. – 429 с.

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК УМОВА АДЕКВАТНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

*Живило А.В.*

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

В умовах ускладнення соціального життя актуалізується проблема включення людини в соціальну цілісність, соціальну структуру суспільства. Саме процес соціалізації дозволяє людині стати членом суспільства.

Соціалізація – це процес засвоєння індивідом протягом його життя соціальних норм і культурних цінностей суспільства, до якого він належить [2].

Для того, щоб процес становлення особистості відбувався адекватно суспільним процесам, необхідно з'ясувати труднощі і проблеми, з яким вона зустрічається.

Сьогодні актуальною проблемою є незадовільний стан здоров'я населення, який значною мірою залежить від способу життя людини. Сучасне суспільство вимагає від індивіда формування поведінки, яка забезпечувала б нормальне функціонування свого організму. Така вимога забезпечується здоровим способом життя.

Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність, спрямована на збереження та покращення здоров'я людей. Тобто, це форми життєдіяльності людини, які забезпечують стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [1].

Основні механізми формування здорового способу життя – створення умов для людини позитивно впливати на проблеми здоров'я. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – це показник її вихованості. Культура здоров'я – це складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань,

умінь і навичок з питань формування, відтворення та зміцнення здоров'я.

До компонентів здорового способу життя відносять: культура руху, культура спілкування, культуру харчування, культура відпочинку [1].

Культура здоров'я передбачає не тільки знання про здоров'я, а і відповідну поведінку людини що-до його збереження та зміцнення. Людині необхідно дотримуватись: раціонального харчування - підібраний раціон, що відповідає індивідуальним особливостям організму, враховує характер праці, статеві і вікові особливості, умови проживання; оптимального рівня рухової активності, який насамперед забезпечують фізичною культурою та спортом. Важливим аспектом збереження здоров'я є уникання шкідливих звичок: куріння, вживання алкоголю, психоактивних речовин, які викликають залежність. Найгірше є те, що людина свідомо обирає девіантну поведінку, яка заважає їй успішно соціалізуватись навіть в найближчій референтній групі [3].

За допомогою дотримання таких заходів, людина покращить своє здоров'я, підвищить імунітет, витривалість організму до зовнішніх (стреси) і внутрішніх чинників. Вона менше хворітиме, а тому для роботодавця буде ціннішим працівником, ніж колеги, які піддаватимуться хворобам.

Процес формування як особистості, так і її способу життя, починається із сім'ї (первинна соціалізація). Такий первинний інститут виконує виховну і культурну функцію, закладає основи здоров'я. Саме первинна соціалізація (батьки, вчителі) надає процесу розвитку особистості певну спрямованість, яка повинна бути направлена на здоровий спосіб життя.

Вторинна соціалізація визначається особистісними якостями людей, їх умінню виконувати певні функції. Головним тут є, чи мають люди необхідну кваліфікацію, і чи справляються з роботою. Саме рівень реалізації людиною своїх індивідуальних якостей визначить її місце серед інших людей і відобразить ставлення до себе. Чинником, який безпосередньо вплине на це є здоров'я, яке необхідно постійно підтримувати в нормі. А це неможливо без недотримання здорового способу життя.

Спосіб життя впливає на показники життєдіяльності людства: тривалість життя, який вимірюється кількістю прожитих років, кількістю спожитої їжі. Фахівці стверджують, що тривалість життя людини на 55-65 % визначається способом життя (харчування, умови навчання і праці, побутові чинники, охорона здоров'я).

Кожна людина пристосовується до умов існування в суспільстві. В сучасному світі життя дуже динамічне і вимагає постійної активності, що супроводжується стресами і виснаженістю організму. Для його зміцнення і збереження в нормальному працездатному стані людині необхідно дотримуватись здорового способу життя. Ця вимога забезпечить нормальне функціонування організму і тим самим допоможе людині посісти гідне місце в суспільстві. Отже, враховуючи вище сказане можна зазначити, що здоровий спосіб життя є однією з ключових вимог адекватної соціалізації людини в сучасному суспільстві.

## Література

1. Городяненко В.Г. Соціологія. Посібник для студентів ВНЗ // К.: Видавничий центр "Академія", 1999. - 384с.
2. Оржеховська В.М. Формування здорового способу життя. // Науковий світ. - 2008 - №10. - С. 28-29
3. Шувалова І. Ефективність здорового способу життя. // Будьмо здорові. - 2005. - №11. - С.12-13

## **ОЗДОРОВЧІ МОЖЛИВОСТІ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ**

*Жиденко О.М.*

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

Загартування організму – потужний оздоровчий засіб – важливий і необхідний елемент здорового способу життя людини. Встановлено, що систематичне загартування знижує ймовірність простудних захворювань в 4 рази, і навіть їх виникнення. Загартування має загально зміцнюючі дію на організм, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин, сприяє активації розумової та фізичної працездатності. При багаторазовому впливі специфічних подразників під впливом нервової регуляції в організмі утворюються певні функціональні системи, що забезпечують пристосувальний ефект. Пристосувальні реакції формуються в нервовій системі, в ендокринному апараті, в органах, тканинах і клітинах. Організм здобуває можливість безболісно переносити надмірний вплив холоду, високої температури і т.п. Наприклад, при регулярному загартуванні холодною водою посилюється тепло редуція і підвищується температура шкіри, одночасно тоншає її роговий шар, що зменшує інтенсивність роздратування закладених в ній рецепторів. Все це сприяє підвищенню стійкості організму до дії низької температури. При загартуванні удосконалюються не тільки гомеостатичні реакції організму, але й розширюється діапазон переносимих коливань внутрішнього середовища. Приступати до загартування можна практично в будь-якому віці. Чим раніше воно розпочато, тим здоровіше і стійкіше до впливів зовнішнього середовища буде організм. Не рекомендується загартувати при гострих захворюваннях і загостренні хронічних недуг. [1]

При загартуванні треба дотримуватися певних принципів:

- 1) Принцип поступовості. Силу подразнення потрібно підвищувати поступово. Так, розпочинаючи водні процедури потрібно починати з прохолодних, а потім переходити до холодних;
- 2) Систематичність загартування. Загартувуючі процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні;
- 3) Різноманітністю засобів загартування досягається не лише стійкість до різних факторів, але й наростає ступінь загартуваності;
- 4) Індивідуалізація загартувуючих процедур за віком і станом здоров'я.

Загартування повітрям