

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.[3]

Література

1. Петровський К.С. "Гігієна харчування", М., „Медицина“, 1975 р.
2. Ключев Б. «Хвороби сторіччя», Вид-во «Пітер», Санкт-Петербург, 1997 р.
3. <http://www.moz.gov.ua>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ УКРАЇНИ, ЯК ІНДИВІДУАЛЬНА І СУСПІЛЬНА ЦІННІСТЬ

Свистун О.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Увесь цивілізований світ все більше схиляється до тієї думки, що найбільшою цінністю для самої людини та суспільства, в якому вона живе, є її життя та здоров'я.

Внаслідок соціально-демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України мають дітей, життя яких обтяжене хворобами або несприятливими соціально-побутовими, психологічними умовами. [2]

Стан здоров'я дітей та молоді обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і про цвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Зростає кількість психопатичних особистостей, а психічнонормальні люди стають хворими за тієї причини, що не знають дієвих механізмів збереження, зміцнення і відновлення психічного здоров'я в умовах постійних фізичних та інтелектуальних перевантажень, стресів, соціальних негараздів. [1]

Метою дослідження – є зміцнення, збереження і відновлення психічного здоров'я підростаючої генерації як передумову щасливого майбутнього України.

Психічне здоров'я - стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. [1]

На думку В.І.Белова, який розкриває ряд важливих аспектів даної проблеми, активному довголіттю сприяють такі психічні якості і риси характеру: стійка психіка, що до-сягається самовихованням і аутотренінгом; доброта, чесність, чуйність, сумлінність і почуття гумору; бажання жити. [1] Перераховані фактори більш повно реалізуються при інтелектуальній насиченості життя, творчій праці й сімейному благополуччі.

У той же час, хвилювання, горе, страх та інші емоції, які напружують і турбують людину, є ворогами здоров'я. Реалізуючись у стресовий синдром, вони порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт і хворобу. [1]

Головними показниками психічного здоров'я дітей та молоді є: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність,

активність, цупкість і обсяг пам'яті; наявність якостей розуму, розвинута мова, доброзичливість, радість.

Психічно здорова молодь вільно ставить перед собою цілі і вірить і свої можливості досягнення життєвих планів.

Психічно здоровим дітям характерні творчі спроможності у визначеній сфері, повага до себе й інших людей, демократичність у взаємовідносинах, відмова від лицемірства і маніпулювання людьми. [2]

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це досягається шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, використання засобів фізкультурно-оздоровчої роботи [3].

Здоров'я дітей та молоді – найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що створює фізичний, інтелектуальний, духовний і соціальний базис держави. [4]

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.

ОЗДОРОВЧЕ ДИХАННЯ

Семенцова О.М., Робота М.Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка.

Одним із основних життєвих процесів є дихання. Завдяки йому організм отримує кисень ззовні і виділяє вуглекислий газ, що утворюється в тканинах. Цю важливу функцію здійснює дихальний апарат. Усі органи, що беруть безпосередню участь у легеновому диханні, утворюють дихальну систему. Нормальне функціонування систем дихання необхідне забезпечення життєдіяльності організму.

Особливість дихання в порівнянні з іншими вегетативними функціями заключається в тому, що людина може довільно змінювати темп, ритм і амплітуду дихальних рухів. Мимовільне дихання – це таке дихання, яке здійснюється природньо, без контролю свідомості. Провідну роль у мимовільних змінах дихання грає дихальна аритмія – безперервна ритмічна діяльність дихального центру. Довільна регуляція дихання розвивається разом з мовою в перші роки життя дитини, коли дихання починає змінюватися у відповідь на звуковий наказ, мовний і даний подумки. При навчанні дітей умінню керувати своїм диханням особливе значення надається дихальним вправам, які є ефективним засобом впливу на весь організм дитини. [1]