

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Нечай Д.В.

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

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Формування здорового способу життя. Перед тим, як торкнутися цієї теми, хотілося би розкрити, що таке особистість. Особистість – це соціальна категорія, це характеристика людини як суспільного індивіда, суб'єкта та об'єкта соціальних відносин. «Від початку та до кінця особистість – це явище соціальної природи, соціального походження...». Поняття «особистість» указує на зв'язок людини та суспільства. Таким чином, із вищесказаного витікає, що треба звертати особливу увагу на ведення здорового способу життя особистості.

Здоров'я – найцінніше, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші. Здоров'я треба загартовувати та зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світоглядів.

У наш час науково-технічної та промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна доля фізичних навантажень припадає на фізичну культуру та спорт, на який в нас як завжди можливості, часу, сил, бажання тощо не вистачає. Звідси і слабке здоров'я, і в'ялість, і хвороби, і ожиріння та інші недуги.

Також на стан здоров'я людини впливає екологічна обстановка в місці його проживання, якість харчування і наявність благополучних природних умов. у районі з екологічними проблемами підтримка

здоров'я має першорядний характер. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, що направлена передусім, на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоровий спосіб життя людини та сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями. Здоровий спосіб життя – це, передусім, діяльність, активність особистості, групи людей, суспільства, що використовують надані їм можливості в інтересах здоров'я, гармонійного, фізичного та духовного розвитку людини. Здоровий спосіб життя як форма активної фізичної життєвої діяльності людини включає в себе наступні основні елементи:

1. Розпорядок дня (раціонально складений).
2. Раціональний режим праці та відпочинку.
3. Гігієна харчування.
4. Правильне дихання.
5. Повноцінний режим сну.
6. Оптимальний руховий режим.
7. Фізичне загартування.

Розпорядок дня. Розпорядок дня в різних людей може й повинен бути різним в залежності від характеру роботи, побутових умов, звичок і схильності, однак і тут повинен існувати певний добовий ритм і розпорядок дня. Необхідно передбачити достатній час для сну, відпочинку. Перерви між прийомами їжі не повинні перебільшувати 5-6 годин. Дуже важливо, щоб людина спала та приймала їжу завжди в один і той же час. Таким чином, виробляються умовні рефлекси. Людина, що обідає в суворо визначений час, добре знає, що до цього часу в неї з'являється апетит, який змінюється відчуттям сильного голоду, якщо обід запізнюється. Безлад в режимі дня руйнує умовні рефлекси, що склалися.

Говорячи про розпорядок дня, не маються на увазі суворі графіки з щохвилино розрахованим бюджетом часу для кожної справи на кожний день. Не треба доводити зайвим педантизмом режим до карикатури. Однак сам розпорядок дня є своєрідним стрижнем, на якому повинно базуватися проведення як буденних, так і вихідних днів.

Гігієна харчування. Гігієна харчування займається вивченням проблем повноцінного і раціонального харчування здорової людини.

При правильному харчуванні людина менше підлягає різним захворюванням і легше з ними справляється. Раціональне харчування має також значення для профілактики передчасного старіння. Дослідження з гігієни харчування спрямовані на обґрунтування оптимального режиму та характеру харчування людини, а також попередження захворювань, що виникають при недостатці в продуктах харчування тих чи інших харчових речовин або внаслідок попадання в організм з їжею хвороботворних мікроорганізмів, токсинів і різних хімічних речовин. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основних закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Правильне дихання. Акт дихання виконується автоматизовано, але поряд з цим має місце довільне управління диханням. При довільній регуляції дихання можна (в певних межах) свідомо регулювати глибину та частоту дихання, затримувати його, сполучати дихання з характером рухів тощо. Здатність управляти своїм диханням розвинута неоднаково в різних людей, але за допомогою спеціальних тренувань, і, передусім, за допомогою дихальних вправ, всі можуть удосконалювати цю здатність.

Дихати обов'язково треба через ніс. Проходячи через носову порожнину, атмосферне повітря зволожується та очищується від пилу. До того ж струмінь повітря дратує нервові закінчення слизової оболонки, в результаті чого виникає так званий носо-легеневий рефлекс, який грає важливу роль у регуляції дихання. При диханні через рот повітря не очищується, не зво-ложується, не зігрівається. В результаті частіше виникають гострі запальовальні процеси. В тих, хто систематично дихає ротом, зменшується кількість еритроцитів у крові, порушується діяльність нирок, шлунку та кишечника.

В окремих випадках при великих фізичних навантаженнях, коли розвивається задуха, протягом нетривалого часу до нормалізації дихання можна дихати через рот. Доводиться дихати ротом і під час плавання.

Під час виконання фізичних вправ або фізичної роботи необхідно привчати себе дихати глибоко та рівно, при цьому дихання слід, по можливості, сполучати із фазами руху. Так, вдих повинні супроводжувати рухи, що збільшують об'єм грудної клітини, а видих – рухи, які сприяють зменшенню її об'єму. При неможливості сполучати фази дихання та рухів дихати треба рівномірно й ритмічно. Це особливо важливо під час бігу, стрибків й інших швидких і аритмічних рухів.

Повноцінний режим сну. Для збереження нормальної діяльності нервової системи та всього організму велике значення має повноцінний

сон. Сон – це свого роду гальмування, яке захищає нервову систему від надмірної напруги та втоми. Сон повинен бути достатньо тривалим і глибоким. Якщо людина мало спить, то вона встає вранці роздратованою, розбитою, а іноді з головним болем.

Визначити час, необхідний для сну, всім без виключення людям не можна. Потреба в сні в різних людей неоднакова. В середньому ця норма складає близько 8 годин. Спати слід в добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій кватирці, а в теплу пору року з відкритим вікном. У приміщенні треба вимкнути світло та встановити тишу.

Оптимальний руховий режим. Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як вмивання вранці. Фізичні вправи треба виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, що ведуть «сидячий» спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися ранком на роботу пішки та гуляти ввечері після роботи. Систематична ходьба благотворно впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Фізичне загартування. Загартування здавна було масовим. Користь загартування з раннього віку доведена величезним практичним досвідом і спирається на солідне наукове обґрунтування. Широко відомі різноманітні способи загартування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність цих процедур не викликає сумніву. Із незапам'ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб загартовування. Зимове плавання – вища форма загартування. Щоб її досягнути, людина повинна пройти всі ступені загартування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних дій і процедур. Основні принципи їх правильного застосування повинні знати всі: систематичність і послідовність; врахування індивідуальних особливостей, стану здоров'я та емоційної реакції на процедуру. Ще одним діючим засобом, що загартовує, може й повинен бути до і після занять фізичними вправами контрастний душ. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, а також здійснюють стимулюючу дію на центральні нервові механізми.

Список використаних джерел:

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка*. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII-XVIII. Педагогіка. С. 191–199.

2. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Петрова Ж. Г. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька*. К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. С. 14–25.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. К.: Просвіта, 2007. 246 с.
4. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Випуск 1 (44). 2011. С. 67–71.