

студента до активної професійної діяльності в майбутньому.

Сільське господарство – цех без даху і багато що в ньому залежить від погодніх умов, рік на рік не приходитьсья...

Агроном – це, образно кажучи, законодавець землі і від нього, у великій мірі, залежить як він організує обробіток землі, як і яким сортом чи гібридом засіє ниву, як догляне рослину, як захистить її від шкідників і хвороб, і в кінцевому рахунку, який урожай одержить.

## МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Опара Н.М.  
Полтава, Україна*

Здоров'я – це найбільша соціальна цінність. Провідним соціальним інститутом, відповідальним за здоров'я людини, є охорона здоров'я – система державних та громадських заходів щодо попередження захворювань та лікування хворих [1, стор. 10]. Якщо ж мову вести про науково-практичну основу охорони здоров'я, то це медицина.

На думку провідних експертів ВООЗ на охорону здоров'я припадає всього до 10% ваги всіх факторів, визначаючих здоров'я населення.

Ще у 1977 році Всесвітня Асамблея охорони здоров'я визначила, що головною соціальною метою керівників держав і ВООЗ повинно бути досягнення всіма народами світу такого рівня здоров'я, який дозволить їм вести продуктивно в соціальному і економічному полі спосіб життя.

Мадридська конференція Міністрів охорони здоров'я Європейських країн у 1981 році визнала пріоритетним освітнім напрямком збереження і зміцнення здоров'я населення, а Європейське регіональне бюро ВООЗ 1991 році визначило 38 задач для досягнення здоров'я, для всіх згрупованих у 5 розділах:

- майбутнє охорони здоров'я Європи;
- досягнення кращого здоров'я;
- відповідна медико-санітарна допомога;
- стратегія розвитку з метою досягнення здоров'я для всіх;
- здорове навколишнє середовище.

У 1988 році Комітет Міністрів країн-членів Ради Європи розробив детальні рекомендації щодо впровадження курсів з охорони здоров'я в усі ланки освітніх закладів цих країн.

У країнах Східної Європи і СНД цей напрямок отримав назву валеологічної освіти (І.І. Брехмен, 1982, 1987). Починаючи з 1994 року у школах України впроваджується викладання валеології, а у 1995 році Україна взяла участь у міжнародному проекті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» [2].

Існують дві стратегії досягнення здоров'я населення. По-перше, за рахунок лікування хворих, і по-друге, шляхом збереження здоров'я практично здорової людини. Реалізація першої стратегії призвела до вчення про хворобу (патологію) та клінічну медицину. Друга стратегія реалізується в рамках комплексу профілактичних дисциплін.

У преамбулі Статуту ВООЗ в 1948 році записано: «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби і фізичних дефектів».

Існує три рівні людини (соматичний, душевний і духовний), яким відповідають три аспекти здоров'я - соматичний, психічний і духовний.

Розрізняють популяційне, або здоров'я суспільства, та індивідуальне.

Суспільне здоров'я характеризується системою статистичних показників:

- а) відтворення (медико-демографічна характеристика);
- б) запас фізичних сил або дієздатність (показники фізичного розвитку);
- в) особливості адаптації до умов навколишнього середовища (показники захворюваності).

У відповідності до вимог ВООЗ популяційне здоров'я характеризується такими показниками:

1. Політика в галузі охорони здоров'я:

- виділення ресурсів на медичну допомогу на одного громадянина;
- рівномірність прибутків у суспільстві;
- наявність мережі охорони здоров'я;
- забезпеченість лікарями;
- рівень доступності здоров'я для населення.

2. Структурно-економічні показники:

- рівень народжуваності та смертності населення;
- валовий національний продукт та його приріст;

- рівень безробіття;
  - житлові умови;
  - енергетична забезпеченість населення.
3. Медична освіта:
- наявність медичної освіти;
  - доступність медичної освіти (фізична і економічна);
4. Охоплення населення первинною медичною освітою:
- санітарна освіта;
  - доброякісність харчування;
  - доброякісність води;
  - охорона здоров'я матері та дитини;
  - планування сім'ї;
  - профілактичні щеплення;
  - забезпеченість ліками;
  - можливість ефективного лікування.
5. Показники здоров'я населення:
- доля новонароджених (%) з масою менше 2,5 кг;
  - доля новонароджених (%) з масою (3,3-34 кг);
  - психічний розвиток дітей і підлітків;
  - дитяча смертність;
  - тривалість життя;
  - смертність від окремих хвороб;
  - захворюваність загальна та індивідуальна;
  - самогубство, алкоголізм, наркоманія [3, с. 22-23].

Що ж стосується методологічних основ науки про здоров'я, їх можна сформулювати у наступних принципах:

1. Здоров'я людини розглядається як самостійна категорія сутність якої може бути кількісно і якісно охарактеризована прямими показниками через його механізми або прояви.

Маючи ці показники, здоров'ям можливо «керувати» - формувати, зберігати, укріплювати.

2. Здоров'я розглядається як більш загальна категорія у порівнянні з передхворобою або хворобою.

Основна властивість процесів здоров'я в цих випадках – компенсація патологічного процесу.

3. Між медично-соціальним станом «здоров'я» (повноцінне, без обмежень виконання біологічних і соціальних функцій) і «хвороба» (обмежене у своїй свободі життя) виділяють перехідні стани. До них відносять «передхворобу», основною характеристикою якої є можливість «саморозвитку» патологічного процесу без зміни сили діючих факторів та неманіфестований патологічний процес.

4. Підхід до людини та її здоров'я, що використовується в науці про хворобу інтегративний (системний), холістичний (від holos – цілісний). Методи дії – переважно немедикаментозні, природні [2, с. 14,15].

До найважливіших складових здоров'я людини належать, так звані, «елементи здоров'я» (за М.М. Амосовим):

- тренування органів руху;
- фізична культура;
- загартування;
- харчування;
- система напруги (емоції, страхи, проблеми, пов'язані зі сном).

Нам всім треба пам'ятати вислів однієї досить відомої, але скромної людини: «Если Вы хотите вырастить здорового и хорошего человека тратьте на него в два раза меньше денег и уделяйте ему в два раза больше внимания...»

#### Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье. – Ктев; Мед книга, 2007. – 132 с.
3. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник. – К.; Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.