

*Смерека Галина Іванівна,
методист кафедри змісту і
методик навчальних предметів
Тернопільського обласного
комунального інституту
післядипломної педагогічної
освіти.*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗАПОРУКА ЩАСЛИВОГО МАЙБУТНЬОГО

За всіх часів міцне здоров'я було найбільшою цінністю, але тільки в останні роки встановлено, наскільки тісно воно пов'язане зі здоровим способом життя. Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Цим питанням приділяють увагу різні науки — медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура, валеологія. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають як складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. **Стан здоров'я людини** залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [2].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності дитини, який спрямований на збереження та зміцнення здоров'я малюка та профілактику найбільш значущих хвороб дитячого віку. Він включає такі принципи, як

дотримання режиму дня, правильне харчування, фізичну культуру, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, чергувати працю й відпочинок, сприятливі умови життя [1].

Основи здоров'я закладаються ще до народження дитини. Дуже важливим для його формування є період дитинства та юнацтва. Тому з дитячих років необхідно піклуватися про своє здоров'я, розвивати навички здорового способу життя, мати уявлення про особисту гігієну й правила надання першої медичної допомоги.

Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Правила здорового способу життя: дотримувати правильного режиму дня; правильно харчуватися; займатися фізичними вправами; дотримувати гігієнічних норм; чергувати працю й відпочинок; уникати шкідливих звичок — паління, вживання алкоголю та наркотиків. Важливим чинником фізичного та психічного здоров'я є оптимістичний погляд на життя, впевненість у своїх силах, гарний настрій і душевна рівновага [3].

Щоб зберегти здоров'я своєї дитини, батьки повинні намагатися дотримуватись таких порад:

- Створити сприятливий емоційний клімат в родині, дружні взаємовідносини з дітьми.
- Відповідальне ставлення батьків до здоров'я дитини та власного (для того, щоб навчити дитину принципам здорового способу життя батьки повинні подавати приклад та самі дотримуватися тих же принципів).
- Створити сприятливі умови для фізичного та психічного розвитку дитини (заняття спортом захоплюють дітей, дозволять покращити фізичний та нервово-психічний розвиток дитини).

- Дотримання принципів правильного збалансованого харчування особливо в ранньому віці, коли відбувається формування систем і організму дитини (намагайтеся, щоб на столі були тільки корисні продукти і здорова їжа, виключіть з раціону сім'ї шкідливі продукти, слідкуйте за об'ємом їжі, не допускайте переїдання).
- Дотримуйтеся вдома режиму дня для дитини – повноцінний сон, прогулянки на свіжому повітрі (це сприяє збереженню здоров'я, слідкуйте за тим, щоб дитина не проводила багато часу біля телевізора або комп'ютера).
- Утримання в чистоті тіла, одягу і приміщення.
- Спільні ігри, проведення дозвілля (прогулянки в ліс, парк, на ковзанку, лижні прогулянки, спільне читання, малювання тощо).

Формування навичок здорового способу життя в дитини є важкою спільною працею батьків та дітей, допоможуть зміцнити здоров'я дитини, покращити її самопочуття та запобігти розвитку різноманітних захворювань у дітей [1].

Отже, головною цінністю у житті є наше здоров'я. Почуваючи себе в гармонії з власним тілом і навколишнім світом, ми маємо гарний настрій, доброзичливо відносимось до інших та задоволені самі собою. Шкідливі звички, постійні стреси і неправильне харчування руйнують здоров'я людини. Потрібно боротися за своє здоров'я, виховувати в собі правильні і корисні звички, які допоможуть зберегти його.

Список використаних джерел

1. Тарнавська С. Здоровий спосіб життя – запорука здоров'я дитини [Електронний ресурс] / Світлана Тарнавська // Режим доступу до ресурсу: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5253-zdoroviy-sposib-zhittya-%E2%80%93-zaporuka-zdorovya-ditini>

2. Oleksiuk V. Planning and Implementation of the Project “Cloud Services to Each School” / V. Oleksiuk, O. Oleksiuk, M. Berezitskyj // ICT in Education,

Research and Industrial Applications: Integration, Harmonization and Knowledge Transfer. Proc. 13-th Int. Conf. ICTERI, 2017 . – P. 372-379.

3. Що таке здоров'я. Які чинники сприяють збереженню здоров'я людини.
[Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: <http://narodna-osvita.com.ua/254-scho-take-zdorovya-yak-chinniki-spriyayut-zberezhennyu-zdorovya-lyudini.html>