

УДК 613/614 : 572.1/4

Валерій Титаренко,
старший викладач кафедри виробничо-інформаційних технологій
та безпеки життєдіяльності факультету технологій та дизайну
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ – НЕОБХІДНА УМОВА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

У статті розкриті питання значення здоров'я, як обов'язкової умови життя кожної людини, визначені складові здорового способу життя. Охарактеризоване раціональне харчування, як один із компонентів здорового способу життя. Показано, що рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя людини у побуті, процесі навчання, праці та під час дозвілля. Відмічено, що дефіцит вітамінів є причиною порушення фізичного і розумового розвитку. Виділений режим дня учнівської молоді та вказано на необхідність його дотримання. У статті подана класифікація найнебезпечніших продуктів харчування.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя, рухова активність, раціональне харчування.

В статье раскрыты вопросы значение здоровья, как обязательного условия жизни каждого человека, определены составляющие здорового образа жизни. Охарактеризовано рациональное питание, как один из компонентов здорового образа жизни. Показано, что двигательная активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни человека в быту, процессе обучения, труда и во время досуга. Отмечено, что дефицит витаминов является причиной нарушения физического и умственного развития. Выделен режим дня учащейся молодежи. В статье представлена классификация опасных продуктов питания.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни, двигательная активность, рациональное питание.

The article reveals the importance of health as an obligatory condition for everyone's life, the components of a healthy lifestyle – physical, mental, social and spiritual – are defined. Rational nutrition is described as one of the components of a healthy lifestyle. It is shown that motor activity is an integral part of a healthy lifestyle of a person in everyday life, the process of training, work, during leisure and recreation. It was noted that a deficiency of vitamins is

the cause of the disruption of physical and mental development. The main elements of health protection are the physical activity, personal hygiene, nutrition, rejection of bad habits and so on.

The regime of the day of young people is singled out and it is indicated that it must be observed. The article presents a classification of dangerous food products: chips and soda, fast food, chewing sweets and chocolate bars.

Key words: *health, healthy way of life, elements of the healthy way of life, physical activity, balanced nutrition.*

Основним завданням України є сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

У законах України «Про загальну середню освіту», «Про освіту», «Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань», «Про позашкільну освіту», у нормативних документах – Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй визначені актуальні завдання морального, духовного, ціннісного розвитку особистості, підготовка до активної творчості, соціально значущої та сповненої особистісного змісту діяльності колективів [8].

Постановка проблеми. Проблема здорового способу життя охоплює широкий спектр питань, але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного та комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти ідей здоров'язбереження, що обумовило актуальність дослідження.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що здоров'я людини – це не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [4, с. 7]. Та, на жаль, у сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я: паління, алкоголізм, наркоманія, потурання лінощам, неорганізованість, переїдання та агресивне ставлення до навколишнього життя.

У роботі Л. Коноваленко говориться, що «здоров'я – це обов'язкова умова життя кожної людини, її краси, адже здоров'я здатне надати посправжньому чудовий колір обличчю, робить шкіру пружною, еластичною, волосся – густим, блискучим, дихання – легким і чистим» [6, с. 20]. Відповідальність за своє здоров'я кожна людина повинна нести сама та стати незалежною від хвороб. У цьому величезну роль відіграє спосіб життя [5, с. 5].

Мета статті – охарактеризувати основні фактори збереження здоров'я людини.

Упродовж останніх років Україна активно сприймала світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту, що підтверджується науковими дослідженнями Г. Апанасенка, В. Бобрицької, Е. Булича, В. Москаленка та О. Петрика [3, с. 41].

Хороше здоров'я неможливо набути миттєво. Необхідно постійно працювати над собою, вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це правильно організована побудова свого життя, послідовність своїх дій, визначена система праці і відпочинку, характер спілкування і стиль життя людини [4, с. 98].

Складові здорового способу життя включають різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. У їх числі: фізична (рухова) активність і загартування; збалансоване харчування та контроль за масою тіла; відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну) та азартних ігор; створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика), духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання і статева культура).

Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя людини, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини у побуті, процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загальнобіологічному плані є основою життя і здоров'я людини.

Рух – це життя, він зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

Рухова активність – природна спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого, що призводить до «м'язового голодування». Не випадково відомий лікар Авіценна стверджував, що людині, яка займається фізичною активністю не потрібне лікування, її лікування в русі. Серед осіб, які займаються фізичною культурою та спортом значно менше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та ВІЛ/СНІД.

Велику увагу потрібно звертати на розминку. Така розминка підвищує частоту серцевих скорочень і частоту дихання, підготовляючи серце до більш інтенсивної м'язової діяльності. Ефективна розминка також знижує ступінь больових відчуттів у м'язах і суглобах, що виникають після

початку заняття, знижує імовірність одержання травм. Розминка може починатися виконанням вправ (2–3 хв.) з наступним виконанням роботи невеликої інтенсивності (5–10 хв.), яка спрямована на підвищення витривалості.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому значення рухової активності в життєдіяльності людей відіграє значну роль.

Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини [2, с. 101–102].

Про людину в якій відсутні шкідливі звички говорять, що вона веде здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов у школі та вдома, заняття фізичною культурою заради зміцнення здоров'я, відмова від куріння, алкоголю та наркотиків.

Харчування – це процес надходження речовин, необхідних для росту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставки речовин які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій і накопичення запасу корисних речовин [3, с. 18–20].

Вчені дослідники визначають, що раціональне харчування є одним із основних компонентів здорового способу життя. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидії природному процесу старіння.

Нераціональне та незбалансоване харчування є одним із найважливіших чинників ризику виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань, діабету, остеопорозу та інших патологічних станів. Здоров'я людини не можливо забезпечити без організації раціонального харчування. Разом з тим вживання їжі є потужним лікувальним фактором. Регулювання ваги тіла – необхідна умова збалансованого харчування. Слід відмітити, що дефіцит вітамінів і мінералів – причина порушення фізичного і розумового розвитку, високого рівня інфекційних захворювань та дитячої смертності.

Українська приказка говорить: «Сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, а вечерю віддай ворогу». Багатьом на їжу навіть дивитися не

хочеться вранці, коли вони встали з ліжка. Чашка кави, ковтнув наспіх, – ось звичайний сніданок багатьох людей. Все більше дітей приходять до школи, не поснідавши. Хороший сніданок допомагає як дорослим, так і дітям бути менш дратівливими, енергійнішими і працездатними.

Багато хто має звичку не лягати спати до пізньої ночі, зате вранці їх, як то кажуть, «з гармати не розбудиш». Більшості людей такий режим не приносить користі. Необхідно лягати спати раніше, щоб добре виспатися, встати бадьорими і мати достатньо часу на ранкові справи, зробити зарядку, пройтися у спортивному костюмі в енергійному темпі на відкритому повітрі, потім прийняти душ, привести себе в порядок.

Особливо сприятливо позначається такий режим на дітях. Увечері необхідно лягти спати раніше, щоб вранці встигнути прокинутися вчасно і приєднатися до всієї сім'ї за сніданком. Сніданок створює гарний настрій, усуває дратівливість, дозволяє довгостроково підтримувати увагу на уроках.

Потрібно намагатися вставати раніше. Дослідження показують, що мозок особливо активно виробляє серотонін протягом двох годин після сходу сонця. Обов'язково потрібно поснідати. Сніданок багатий поживними речовинами. Якщо Ви не снідаєте, то організм уповільнює процес метаболізму (обмін речовин), щоб заощадити енергію.

Словосполучення «фаст-фуд», яке в перекладі з англійської мови означає «швидка їжа», звично увійшло в наше життя. Напевно, неможливо знайти людину, яка б жодного разу не їла на вулиці.

У праці Г. Лезенка, І. Попової, О. Вдовенка термін «фаст-фуд» тлумачиться як швидка, позбавлена грубих волокон їжа, яка повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника. При цьому мікрофлора товстого кишківника не одержує потрібного живлення, залишається на «голодному пайку». А зменшення кількості корисної мікрофлори у травному тракті людини призводить до виникнення різних патологій [7, с. 20–21].

Фаст-фуд бере свій початок ще з Давнього Риму. Він називався латинським словом «Термополій». Ще древні римляни ввели в обіг такий вид послуг, як недорога швидка їжа. У кожному римському місті існувала маса закусочних базарів, де торгували всілякими стравами.

Численні місцеві фуд-корти, пропонували своїм відвідувачам недорогу їжу (гарячий хліб, м'ясо, горошок і навіть випічку). У римлян існував навіть різновид гамбургера – коржик з яловичини, змішаної з ядерцями горіхів, яку їли з хлібом. Також великою популярністю користувалися коржі з дріжджового тіста, змазані оливковою олією, їх було дуже зручно використовувати як їстівні тарілки. Багато століть по тому ці коржі, покриті запеченим сиром, ковбасами та овочами стали називати італійською піцою.

Особливо цікавий і наочний давньоримський фаст-фуд був у

Помпеях. Екскурсоводи там показують руїни, які колись були фаст-фудами і виходили вітринами, або чимось схожими на них, на вулиці біля прилавок приміщень вмонтовані великі чани, в яких і готувалася їжа. Замість вітрин у «древніх фаст-фудах» були дощаті розсувні перегородки, які наглухо закривалися на ніч, але вони використовувалися тільки ночами, а вдень жодних дверей взагалі не було. Римляни ввели в обіг ще такий вид послуг, як доставка їжі додому. Такий висновок був зроблений у ході численних археологічних розкопок, які довели, що в багатьох римських будинках взагалі не було знайдено кухонь. Мабуть, оскільки більшість будинків були дерев'яними, спроба приготувати їжу на відкритому вогні могла обернутися пожежею.

Не можна тамувати голод надмірно калорійними продуктами, шоколадними батончиками, жирними сирними сирками, солодким печивом, тістечками, чіпсами, попкорном і бутербродами з горіховою пастою.

Прекрасно підходять для перекусу фрукти, йогурти, знежирені кисломолочні продукти і сир, злакові суміші, бутерброди з борошна грубого помолу та знежирених бутербродних сумішей.

Постійне харчування гамбургерами, хот-догами, картоплею та пиріжками викликає досить швидке порушення обміну речовин. Крім того, в цій їжі дуже багато холестерину, вміст вітамінів і харчових волокон знижено до мінімуму, а баланс між білками, жирами і вуглеводами не має нічого спільного з нормальним харчуванням.

Обов'язковою умовою здорового способу життя молодого організму, і особливо школяра є сніданок. Ті, хто снідає, є поборниками відмінного здоров'я. Дослідження показують, що такі люди споживають більше вітамінів і мінералів, менше жирів і холестерину. Результат – більш підтягнута фігура, менший рівень холестерину і менше шансів переїдання. У людей, які снідають, знижується ризик розвитку ожиріння і діабету в порівнянні з тими, хто ігнорує сніданок.

У дітей сніданок покращує енергійність, увагу і результати стандартних тестів на загальний розвиток. Щоб сніданок приносив користь, необхідно включити в нього вуглеводи, білки і невелику кількість жирів. Оскільки жоден окремий продукт не може дати Вам всі необхідні інгредієнти, важливо їсти різноманітну їжу.

Перекушувати рекомендується 5 і більше порціями фруктів і овочів на день. Така рослинна їжа допомагає зменшити ризик захворювання деякими видами раку, уповільнити процеси старіння, поліпшити пам'ять, зміцнити серце та імунну систему.

Молоду моркву, нарізані фрукти і овочі дуже приємно жувати. Інші корисні перекуси – це йогурти з низьким вмістом жиру з помірною кількістю горіхів.

Вода і молоко – важливі для нашого організму. Якщо Ви не отримуєте достатньої кількості води, Ваш організм входить в

екстремальний стан і чіпляється за кожну молекулу води. Вся ця вода стає зайвою вагою, яка вивільняється тільки в тому випадку, якщо організм отримує достатню кількість води.

Кальцій, що міститься в молочних продуктах, дуже важливий для міцності кісток і зубів. Він також сприяє запобіганню високого тиску, каменів у нирках, серцевих захворювань і раку кишківника. Споживання молочних продуктів повинне бути частиною збалансованого харчування з пониженою кількістю калорій [1, с. 69–70].

Найнебезпечнішими продуктами харчування є:

Чіпси і газована вода. Про те, що чіпси шкідливі, ми чули не раз. Чіпси – це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Через особливості приготування у чіпсах утворюється багато канцерогенів – речовин, що провокують рак. А гідрогенізовані жири призводять до збільшення рівня холестерину в крові, що підвищує ризик інфарктів та інсультів.

Солодкі газовані напої – суміш цукру, хімічних елементів і газів. Як правило вони містять аспартам (E 951), синтетичний цукрозамінник. Фелатанін, що міститься в аспартамі змінює поріг чутливості, при вживанні у великих дозах сприяє розвитку маніакальної депресії, паніки, злості й насильства. Але головне – газована вода з аспартамом не втамовує спрагу. Слина погано видаляє залишковий підсолоджувач із слизистої рота, тому після вживання напоїв у роті залишається відчуття нудотності, яке хочеться зняти новою порцією напою. У результаті, напої з аспартамом стають напоями для збудження спраги, а не для її вгамування. Тому, газовані напої краще взагалі не вживати, але якщо Ви все ж таки п'єте колу, то обов'язково запивайте її звичайною водою. Крім того, бензоатнатрію (E211), який використовують як консервант, пригнічує ферменти, що призводить до порушення обміну речовин і ожиріння.

Фаст-фуд. Швидка їжа – біляші, чебуреки, картопля фрі, шаурма і взагалі все, що смажиться – дуже шкідливе, бо смажать все це часто в одній і тій ж олії, яку можуть не змінювати декілька діб. З роками подібне харчування призводить до порушення травлення – до коліту, гастритів, печії, запорів і т.п. Інший різновид фаст-фуду – чіпси, сухарі, горішки, шоколадно-горіхові батончики та подібні продукти – також з роками призводять до різних хвороб і ожиріння. Смакові звички залишаються з людиною на все життя. Тому з дитинства потрібно привчати дітей до здорової та корисної їжі.

Жувальні цукерки, пастила в яскравій упаковці, чупа-чупси містять величезну кількість цукру, хімічні добавки, фарбники, замінники і т.д. Ці цукерки можуть спровокувати гастрит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту, а також різні хвороби зубів і ясен, про що не перестають нам нагадувати виробники зубної пасти.

Шоколадні батончики. Насправді – це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами,

фарбниками і ароматизаторами.

Останнє десятиріччя проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій стала однією з найактуальніших. Отже, створення здоров'язберігаючого середовища – процес, який вимагає чіткого усвідомлення усіма суб'єктами навчально-виховного процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я. Таке середовище має забезпечувати не лише збереження та зміцнення здоров'я молоді, а й формування культури здоров'я. Лише злагоджена та змістовна співпраця навчального закладу та родини у сфері здоров'язбереження зможе забезпечити успішну реалізацію здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на покращення стану здоров'я молоді. Таким чином, людина сама творець свого здоров'я. Замість того, щоб використовувати «еліксири», краще з раннього віку вести активний та здоровий спосіб життя, загартовувати організм, дотримуватися правил особистої гігієни. Основними елементами здоров'язбереження є рухова активність, особиста гігієна, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл : дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 / Ю. М. Гавриленко. – Херсон, 2006. – 212 с.
2. Дячков В. Проблемне паління / В. Дячков // Позакласний час. – 2004. – № 19. – С. 101–102
3. Зайцева Ю. Формування здорового способу життя учнів у позаурочний час / Ю. Зайцева // «Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи»: матеріали IV Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2013. – 237 с.
4. Ілюха В. Харчування за зміцнення умов довкілля / В. Ілюха, Л. Ілюха, Л. Даниленко, Н. Підгора // Біологія. – 2006. – №36. – С. 18–20
5. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя: [навч. посіб. для студ. вузів] / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
6. Коломієць А. К. Здоровий спосіб життя. Пропаганда на уроках біології // А. К. Коломієць / Біологія. – 2004. – № 33. – С. 2–7.
7. Коноваленко Л. М. Шкідливі звички наших дітей. Батьківські збори / Л. М. Коноваленко // Айболить. – 2004. – №6. – С. 20–24
8. Про загальну середню освіту: Закон України від 13.05.1999 N 651XIV (ред. від 25.12.2015 р.) – Київ : Верховна Рада України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nmcdon.org.ua/index.php/joomla-pages/2016-06-01-01-18-36/kerivnykam/item/2124-zakon-ukrayiny-pro-zahalnu-seredniu-osvitu-iz-zminamy-2016-roku>