

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ОСНОВИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Луцьк–2022

УДК 613(07)(477.82)

О72

Основи валеології. Методичний посібник в упорядкуванні Галини Давидюк
Луцьк, 2022. 191 с.

Рецензенти:

Борбич Н.В.- кандидат педагогічних наук, проректор Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

Ульяницька Н.Я. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки

Методичний посібник містить стислий зміст теоретичного програмного матеріалу (опорний конспект, робочу програму, тематику практичних та семінарських робіт, а також тестових завдань для перевірки знань, рекомендованих для самостійного опрацювання). Розрахований на здобувачів освітнього рівня «фаховий молодший бакалавр» педагогічних коледжів.

Розглянуто на засіданні циклової комісії природничо-математичних дисциплін
Луцького педагогічного фахового коледжу
(протокол № 8 від. 23. 05. 2022 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні методичної ради Луцького педагогічного фахового коледжу (протокол № від 2022 року)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень / освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни		
		Денна форма навчання		
Кількість кредитів – 1.5	Галузь знань 0101 Педагогічна освіта	Статус дисципліни Обов'язкова		
	Спеціальність 5. 01010201 Початкова освіта			
Змістових модулів – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень: молодший спеціаліст	Рік підготовки: 4-й		
Загальна кількість годин – 45		Семестр: 8-й		
		Лекції 18	Семінари 2	Практ. 8
Тижневих годин для денної форми навчання: 1 аудиторних – 28 самостійної роботи студента – 17		Самостійна робота 17		
	Вид контролю: залік			

2. Мета, програмні компетентності та результати навчання

2.1. Мета навчальної дисципліни: Розкрити закономірності становлення і зміцнення здоров'я людини; сформувані вміння оцінювати стан здоров'я свого та інших, визначати чинники, що його формують; надати знання про здоровий спосіб життя та індивідуальні аспекти організації здорової життєдіяльності; сформувані цілісно-орієнтовні настанови на збереження здоров'я і здоровий спосіб життя як невід'ємного складники життєвих цінностей і загальнокультурного світогляду студентів.

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність

2.2.2. Загальні компетентності

Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях (ЗК-1).

Базові знання основ філософії, психології, педагогіки, природничо-математичних наук, що сприяють розвитку загальної культури й соціалізації особистості, схильності до етичних цінностей, знання вітчизняної історії, економіки й права, розуміння причинно-наслідкових зв'язків розвитку суспільства й уміння їх використовувати в професійній і соціальній діяльності.

2.2.3. Фахові компетентності

Діагностична (володіння філософськими знаннями, теорією і методологією (підходами, принципами), розпізнання проблем, уміння вчителя вивчати здібності фізичного, психічного, розумового розвитку, рівня морального, естетичного виховання, умов сімейного життя і виховання дітей).

2.3. Результати навчання

Здатність демонструвати знання та розуміння анатомо-фізіологічних особливостей будови та функцій організму школяра у різні вікові періоди; обґрунтовувати гігієнічні вимоги і нормативи, необхідні у роботі вчителя з метою створення оптимальних умов навчання, необхідність набуття медичних та валеологічних знань, вмінь і навичок збереження і зміцнення здоров'я. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних сучасних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль I. Поняття про здоров'я. Вплив харчування та рухової активності на здоров'я людини.

Тема 1. Поняття про здоров'я, хворобу та до нозологічний стан. Функціональна діагностика рівня фізичного та психічного здоров'я у валеології. Вплив харчування на здоров'я людини. Критерії раціонального харчування, основи дієтології.

Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини. гіподинамія як фактор ризику, її профілактика. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Методики визначення рівня фізичного здоров'я. Фізіологічні основи та методи загартування дітей з різним рівнем соматичного здоров'я. Природні фактори здоров'я.

Змістовий модуль II. Психічні захворювання. Причини виникнення відхилень у поведінці

Тема 3. Взаємовплив біологічного і соціального у психічному розвитку індивіда. Фактори ризику психічних захворювань в епоху НТР. Поняття про стрес, дистреси. Дидактогенні хвороби як результат перевантаження учнів і впливу «шкільного стресу» Здоров'язберігаючі технології навчання. методика визначення рівня психічного здоров'я.

Тема 4. Особливості фізіології ВНД і психіки на різних етапах онтогенезу. Причини виникнення відхилень в поведінці і методики попередження девіантних форм поведінки. Фізіологія наркотичної залежності і токсикоманії, превентивні методи попередження наркоманії, алкоголізму, токсикоманії і тютюнопаління. Основи психовалеології.

Змістовий модуль III. Демографічний стан. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки

Тема 5. Демографічна ситуація в Україні і фактори, що її визначають. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї, поняття про репродуктивне здоров'я.

Тема 6. Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків, рівноправні взаємовідносини статей як у сім'ї, так і в суспільстві. Можливі відхилення у розвитку сексуальної функції у дітей молодшого шкільного віку і шляхи корекції.

Тема 7. Здоров'я і навколишнє середовище. Біоритмологія. Енергетика людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна			
	усього	у тому числі		
лекції		практ. (семінар*)	самостійна робота	
Змістовий модуль I. Поняття про валеологічне здоров'я. Фізичне здоров'я.				
Тема 1. Поняття про здоров'я, хворобу та донозологічний стан,	2	1	2	

здоровий спосіб життя.				
Демографічна ситуація в Україні.			1	
Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини.		2	1*	4
Тема 3. Фізіологічні основи загартування. Природні фактори здоров'я.		2		
Тема 4 Вплив харчування на здоров'я.			2	
Здача змістового модуля I (теми 1-4)			1	
Разом за змістовим модулем 1	18	6	6	6
Змістовий модуль II. Психічне здоров'я				
Тема 5. Особливості фізіології і психіки на різних етапах онтогенезу		2		2
Тема 6. Причини виникнення відхилень в поведінці і методики попередження девіантних форм поведінки.		2		
Тема 7. Поняття про стрес, дистрес, «шкільний стрес»		2		3
Тема 8. Фізіологія наркотичної залежності і токсикоманії, превентивні методи попередження наркоманії, алкоголізму, токсикоманії і тютюнопаління. Основи психовалеології.		2	1*	2
Здача змістового модуля II (теми 5-8)			1	
Разом за змістовим модулем II	17	8	2	7
Змістовий модуль III. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки				
Тема 10. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї, поняття про репродуктивне здоров'я.		2		
Тема 11. Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків, рівноправні взаємовідносини статей як у сім'ї, так і в суспільстві. Можливі відхилення у розвитку сексуальної функції у дітей молодшого шкільного віку і шляхи корекції.		2		
Тема 12 Здоров'я і навколишнє середовище. Біоритмологія. Енергетика людини.		2	1	2
Тема 13. Залік			1	
Здача змістового модуля III (теми 10-12)				
Разом за змістовим модулем III	10	6	2	2
Всього	45	18	10	17

5. Теми семінарських занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	3 / I	Вплив рухової активності на здоров'я людини. Питання 1. Гіподинамія як фактор ризику, її профілактика. 2. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Методики визначення рівня фізичного здоров'я. 3. Фізіологічні основи та методи загартування дітей з різним рівнем соматичного здоров'я. 4. Природні фактори здоров'я.	1
2	8 / II	Особливості фізіології ВВД і психіки дітей Питання 1. Причини виникнення відхилень в поведінці . 2. Методики попередження девіантних форм поведінки. 3. Фізіологія наркотичної залежності і токсикоманії. 4. Превентивні методи попередження наркоманії, алкоголізму, токсикоманії і тютюнопаління. 5. Основи психовалеології.	1
Разом			4

6. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1	1 / I	Поняття про здоров'я, хворобу, дозонологічний стан. Демографічна ситуація в Україні. Практична № 1 1. Тести для визначення стану здоров'я. Практична №2 Визначення рівня соматичного здоров'я	2
2	4/1	Вплив харчування на здоров'я. Практична № 3 Правила повноцінного харчування Практична робота №4 Принципи усвідомленого та протирадіаційного харчування. Практична робота №5 Головні кроки до здорового харчування	2

3	12/3	Здоров'я і навколишнє середовище, біоритмологія та енергетика людини. Практична №6. Біологічний годинник людини.	1
Разом			6

7. Самостійна робота

N з/п	N теми / модуля	Назва теми	Кількість годин
1	1 / I	Тема 1. Поняття про здоров'я, хворобу та донозологічний стан. Скласти презентацію на тему: «Вегетаріанство, сиродія, роздільне харчування: причини, наслідки»	2
2	3 / I	Вплив рухової активності на здоров'я людини Підготувати інформаційне повідомлення на тему: «Фізіологічні основи та методи загартування дітей з різним рівнем соматичного здоров'я».	4
3.	8 / 2	Поняття про стрес, дистрес, «шкільний стрес» Скласти стислий конспект на тему: Дидактогенні хвороби як результат перевантаження учнів і впливу «шкільного стресу Здоров'язберігаючі технології навчання.	4
4.	9/2	Особливості фізіології ВВД і психіки дітей. Підготувати відео-повідомлення на тему: «Превентивні методи попередження наркоманії, алкоголізму, токсикоманії і тютюнопаління»	3
5.	10/3	Демографічна ситуація в Україні і фактори, що її визначають. Підготувати презентацію на тему: «Поняття про репродуктивне здоров'я»	2
6.	11/3	Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків. Взяти участь у тренінгу «Гендерна рівність»	2
Разом			17

Примітка: ФОРМА ПОДАЧІ СРС – конспект, тези, структурно-логічні схеми
Питання СРС включаються до програми заліку.

Вступ . ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОВГОЛІТТЯ.

Кожна людина унікальна. Вона прийшла у цей світ, щоб зробити багато корисних справ і залишити після себе пам'ять. Для цього вона повинна довго

жити,бути здоровою і працездатною. За підрахунками вчених, людина може жити близько 100-125 років.

Історія знає багато прикладів, коли люди жили значно більше. Агаєв з Азербайджану прожив 143 роки, Айвазов -151 рік, Муслімов - 168 років, англієць Тарр -152 роки.

Але замість 100 років, людина живе в середньому 60. 20 років у нас забирає щоденне перевантаження нервової системи - хвороби, хвилювання, негативні емоції; 10 років - самоотруєння шкідливими речовинами (алкоголь, куріння, брудне повітря).

Запобігання передчасному старінню передбачає збереження нормальної діяльності нервової системи і механізмів, що регулюють обмін речовин і діяльності серцево-судинної системи.

З давніх-давен вчені намагалися знайти засоби боротьби із старінням. Це: пошук еліксиру молодості (середньовічні алхіміки), пересадка статевих залоз молодих тварин під шкіру людини (французький фізіолог Ш. Браун-Секор у кінці ХІХ століття); переливанням крові від молодих осіб до старих (російський вчений О. Малиновський у 20-х роках ХХ століття); тканинна терапія (вчений В.Філатов); апілакотерапія - лікування маточковим молочком бджіл.Ці роботи не пояснювали процесу старіння і не завжди давали позитивний результат.

Найглибше питання старіння вивчив І.Мечников, Учений вважав, що насамперед старіє мозок. Сучасні науковий уточнили, що процес старіння починається у нервовому центрі мозку - гіпоталамусі. В зв'язку з цим є дві форми старості: природна - це нормальна (у віці 70- - 80 років), передчасна- викликана хворобами і проблемами.

Чому люди хворіють?

Людина хворіє тому, що різні фактори впливають на наш організм і викликають негативні зміни. В цьому випадку людина відчуває зниження комфорту, болі, страх. Тому слід усунути причини, які привели до хвороби, щоб організм зміг боротися з нею.

Чому ми старіємо передчасно?

Мечников довів: передчасна старість появляється тому, що людина отрує свій організм залишками гнилісних речовин, які кілька годин перебувають у товстому кишечнику (індоли, скалати, феноли). Ці отруйні речовини всмоктуються в кров і отруюють весь організм; (Орел живе стільки, скільки слон, бо немає товстого кишечника; страус живе тільки 30 років і не літає, тому що має товстий кишечник).

Вчений вивів культуру мікроба, за допомогою якої зараз виготовляють лікувальний продукт - ацидофілія. Цю лікувальну речовину використовують при виготовленні кефіру, йогуртів. Саме склянка кефіру на ніч знищує багато гнилісних бактерій кишечника.

Пізніше вчені дослідили ще один механізм передчасного старіння. Це - надмірне навантаження на нервову систему. Із 90-100 років, які має прожити людина, 20 років у нас забирає щоденне перевантаження нервової системи (хвилювання, стрес, хвороби, неправильний спосіб життя)До років ми втрачаємо через самоотруєння організму речовинами товстого кишечника.

Як зробити життя людини повноцінним і тривалим?

1. Вести здоровий спосіб життя: правильне харчування, рух, загартування.
Я Посилена фізична праця,
3. Нормальний сон.
4. Позитивні емоції.
5. Дотримання режиму дня відповідно до її біоритмів.

НЕБЕЗПЕЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ПОГІРШУЮТЬЗДОРОВ'Я.

Будь-яка хвороба починаєтьсяіз забруднення організму токсинами. Токсини утворюються від порушення балансу організму: введення-виведення. В результаті такого порушення в клітинах накопичується отрута, яка є сприятливим середовищем для розвитку мікробів гниття. Причиною порушення такого балансу є неправильне харчування, шкідливі звички, страх, стрес. Для підтримки нашого організму існує імунна система. Тому будь-яке лікування повинно бути спрямоване на посилення імунітету. Лікувати окремі хвороби не має сенсу, потрібно оздоровлювати і лікувати весь організм. Також немає ліків, які тільки лікують. Адже ліки всмоктуються в кров, яка рухається до всіх клітин: хворих і здорових. Хворі клітини лікуються, а здорові отруюються. Ліки повністю не виходять з організму. Ті, які залишаються в крові, з'єднуються з кальцієм і утворюють солі щавлевої кислоти, які осідають у м'язах, судинах, кістках і спричиняють такі хвороби, як артрити, склерози, артрози.

Жодна хвороба не може бутивилікувана до тих пір, поки не будуть знайдені причини її появи. Сучасна медицина виділяє такі основні причини небезпечних хвороб:

1. Накопичення в організмі чадного газу СО.
2. Зашлакованість організму.
- 3- Недостатність вітаміну С.

1. Якщо в кров поступає недостатньо кисню, то чадний газ, що утворився в клітинах, там і залишається. Достатньо кисню поступає при хорошій вентиляції легень і шкіри, із сирими овочами і фруктами, в добре провітрених приміщеннях, з екологічно чистого середовища.

Ознаками накопичення чадного газу в організмі є: постійні запори або постійні поноси, поява на руках у людей коричневих плям. Добре накопичує чадний їжі цукор, алкоголь і недостатня кількість магнію в організмі.

2. Зашлакованість організму виникає, якщо людина накопичує токсини через неправильне харчування, при поганій вентиляції легень ішкіри, послабленій циркуляції крові і лімфи, недостатнє споживання соків, сирих фруктів і овочів,

3. Людина не може синтезувати в своєму організмі вітамін С. Ознакою недостатньої кількості цього вітаміну є поява синців (підшкірний крововилив). Аскорбінова кислота вимиває холестерин з артерій, підвищує еластичність кровоносних судин, захищає організм від інфекції. Дуже важливо отримувати цей вітамін з овочів і фруктів, тому що надмірне і тривале споживання штучного вітаміну негативно впливає на нирки.

Лекція № 1

Модуль I. Поняття про валеологічне здоров'я. Фізичне здоров'я.

Тема 1

ПОНЯТТЯ ПРО ЗДОРОВ'Я, ХВОРОБУ ТА ДОНОЗОЛОГІЧНИЙ СТАН, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми

Формування свідомої мотивації людини про здоров'я, здоровий спосіб життя, підвищення рівня здоров'я

Мета, завдання лекції

Ознайомити з тенденціями, які б підтримували і розвивали бажання людини бути здоровою.

Ключові поняття

Здоров'я, хвороба, донозологічний стан, валеологія

Обладнання

Програма, підручники, відеоролики, презентація

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План лекції

1. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти
2. Поняття про здоров'я та його складові
3. Здоров'я та хвороба
4. Здоровий спосіб життя

Основна умова реалізації фізичних та психічних якостей особистості можлива при хорошому здоров'ї. Отже, виникає необхідність навчити людину «науці здоров'я».

Така наука має назву «валеологія» /від лат. слова «вале» - бути здоровим і «логос» - наука). Отже, валеологія - галузь знань про формування, збереження, зміцнення і відтворення здоров'я і передача його нащадкам.

Об'єктом сучасної медицини є хвора людина. А об'єктом валеології є здорова людина і людина, котра перебуває в пограничному стані між здоров'ям і хворобою.

Завданням валеології є не тільки констатація, що людина перебуває у пограничному стані між здоров'ям і хворобою, але і розробка методів і способів виведення з нього, а також запобігання цьому станові з метою покращення здоров'я. Таким чином, валеологія зосереджує свої зусилля не на ліквідації хвороб, а на недопущенні їх, створюючи умови для запобігання їхньому виникненню. Валеологія дає практичні рекомендації людині для підтримання здоров'я на всіх рівнях: духовному, психічному, фізичному та соціальному. Основною метою цієї науки є виховання здорового, повноцінного члена суспільства.

Батьком сучасної валеології є російський вчений І.І. Брехман, який у 1980 році вперше запропонував цей термін, а 1982 р. науково обґрунтував необхідність охорони здоров'я практично здорових людей.

Основоположником шкільної валеологічної науки і практики є видатний педагог В.О. Сухомлинський. здоров'я дитини він сприймав глибинно, суттєво і комплексно з педагогічної точки зору, а не в медичному тлумаченні, як відсутність хвороб. «Вивчення внутрішнього духовного світогляду дітей, особливо їхнього мислення – одне з найважливіших завдань учителя».

Предметом валеології є індивідуальне здоров'я людини, його механізми, , тому валеологію ще визначають як науку про здоров'я людини або здоров'я здорових.

Основним методами валеології є вивчення функціонального стану основних систем організму.

Валеологічний моніторинг – це система або комплекс морфофункціональних діагностичних досліджень, що проводяться впродовж відповідного часу, які дають сумарний показник “кількості” та “якості” здоров'я окремої людини, групи людей або популяції.

Валеологічне навчання та виховання повинне здійснюватися двома взаємодоповнюючими напрямками: через навчальний курс та інтегративними взаємозв'язками з іншими предметами. Таким чином, навчальний курс валеології дає теоретичні основи та практичні навички формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я, узагальнює, систематизує та доповнює знання валеологічного спрямування, здобуті в інших освітніх галузях.

Валеологія повинна забезпечувати реалізацію таких завдань:

- ознайомлення учнів із основними валеологічними принципами та закономірностями життєдіяльності людини;
- створення сталих емоційних установок на валеологічну поведінку й здоровий спосіб життя, формування, збереження, зміцнення здоров'я;
- виховання в учнів усвідомлення, що людина є частиною Природи, що стан її здоров'я формується і залежить від природних факторів і встановлення гармонійних відносин із природою і суспільством;
- свідоме оволодіння учнями валеологічними знаннями, вміннями і навичками та активне їх творче застосування з метою формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я.

-

2. **Здоров'я** – це природний динамічний стан організму, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і соціальний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття.

ВООЗ затвердило таке визначення **здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад. Тому здоров'я є не як щось набуте і незмінне, а як стати організму, який постійно змінюється.

Важливе значення для здоров'я людини має внутрішня рівновага організму (збалансована робота всіх систем, психічна врівноваженість, духовна цілісність).

Складові здоров'я:

Фізична складова здоров'я – це фізичний (тілесний, соматичний) стан людини та її фізичний розвиток. Фізичний розвиток – це сукупність морфологічних і функціональних показників, які характеризують розвиток організму і дають змогу визначити запаси його фізичних сил, витривалість, працездатність. Це є одним із показників стану здоров'я населення.

Соціальну складову здоров'я можна визначити як ефективну взаємодію людини з соціальним середовищем. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення (ідентифікація) особи з певними соціальними групами (сім'я, клас, громада, професія тощо).

Психічна складова здоров'я – надзвичайно важлива. Вона визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її пристосування (адаптацію) в соціальному середовищі та душевне благополуччя. Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини.

Умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними, набуття навичок зменшення шкідливого впливу стресогенних чинників

Духовна складова здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

3. **Здоров'я** – це найкращий дарунок молодості та головних умов досягнення успіху в житті. Здоров'я може бути популяційним (здоров'я суспільства та індивідуальним. Суспільне здоров'я характеризується такими показниками:

- відтворення (медично-демографічна характеристика);
- запас фізичних сил (показники фізичного розвитку);

- особливості адаптації (показники захворюваності);
- показники здоров'я населення.

Критерії індивідуального здоров'я розробляються валеологією.

Здоров'я не має чітких меж, тому що є різні перехідні стани. Такі перехідні стани ще називають до нозологічний, перед хворобливий, пограничний. До людей, що перебувають у до нозологічному стані належать ті, котрі постійно зазнають впливу шкідливих хімічних речовин, через неправильне харчування і невміння дотримуватися здорового способу життя.

Хвороба – це процес, що характеризується порушенням структур і функцій організму, зниження його пристосованості до зовнішнього середовища за одночасної мобілізації захисних сил. Людині важко дізнатися, коли вона починає хворіти, тому що вона адаптувалася до здоров'я і згадує про нього лише тоді, коли його немає.

Психологічний фактор може посилити хворобу, якщо він негативний і, навпаки, віра в одужання допомагає хворому і лікареві перемогти недугу.

Хвороба перебігає у двох фазах:

I фаза - поглиблення змін у клітинах і органах, зниження основних показників настільки, що звичайні навантаження стають занадто великі і приводять до наростання хвороби.

II фаза – паталогічні зміни в організмі. А це вже хвороба.

Лікування відбувається також у два етапи.

I етап - потрібно знижувати навантаження, надати хворому фізичний і психічний спокій, мінімальне харчування. Треба жаліти, заспокоювати хворого, щоб зменшити страх і вселити надію. На це потрібен час 2-3 тижні, щоб виробилися нові білки.

II етап – відновлення детренованих функцій, реабілітація. Тут одужуючого треба спонукати до активності, руху, щоб власними зусиллями повернути здоров'я.

4. Здоровий спосіб життя

Вивчення факторів, що демонструють здоров'я людини, показує, що 50% здоров'я визначається способом життя, 20% - генетичною спадковістю, 20% - навколишнім середовищем, 10% - від охорони здоров'я. Соціальні фактори теж суттєво впливають на здоров'я людини. Співвідношення соціального і біологічного в життя людини – це детермінація відношення.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі стверджує, що захворювання у людей пов'язані із способом життя людини є причиною 80% смертності у розвинутих країнах і 40% - у країнах, що розвиваються.

Розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя людини, які підвищують ступінь ризику виникнення ожиріння, онкологічних та серцево-судинних хвороб. Поведінкові чинники, які впливають на формування здорового способу життя залежать від сили волі людини.

Отже, здоровий спосіб життя – це все те у людській діяльності, що стосується зміцнення і збереження здоров'я; все те, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через працю, відпочинок, побут.

Складовими здорового способу життя є: харчування, побут, умови праці, рухова активність. Науковці і дослідники розглядають здоров'я і добробут як контекст якості життя.

Як результат, побудовано модель якості життя, що складається з 10 сфер, об'єднаних у три великі категорії:

1. Стан особи – це фізичний, фізіологічний, психічний;
2. наявна інфраструктура – організація власного розвитку, робота, відпочинок.

Отже, якість життя – це сукупність задоволеності індивідом важливими можливостями його життя.

При кожній категорії моделі якості життя розроблені індикатори здорового способу життя:

1. Задоволеність своїми даними (зовнішність, тіло, статус);
2. Задоволеність соціальним оточенням (сусіди, сім'я);
3. Задоволеність можливостями (зарплата, житло, одяг).

Організм людини має приховані можливості (резерви) і адаптована людина має більше резервів, вміє їх краще використовувати в процесі адаптації. Розрізняють такі види резервів організму людини:

Адаптаційні резерви – це можливість клітин, органів і цілісного організму протистояти до різного виду навантажень.

Структурні резерви - це особливості будови клітин, органів, що проявляються в розвитку і міцності м'язів, кісток, , в розвитку міжнейронних зв'язків, які суттєво впливають на функціональні можливості організму.

Функціональні резерви – це можливість організму швидкому проходженню процесів обміну, покращенні психічних якостей.

Фізіологічні резерви можливість систем і органів взаємодіяти між собою з метою досягнення оптимальних умов функціонування організму.

Психологічні резерви – це здатність психіки допомагати організму справлятися із виконанням завдань в екстремальних умовах.

Лекція № 2

Модуль 1. Поняття про валеологічне здоров'я. Фізичне здоров'я.

Тема 2. Демографічна ситуація в Україні.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми

Мета, завдання лекції

Ключові поняття

Обладнання

Програма, підручники, відеоролики, презентація

Література

1. Васильєва Л.Й. Демографічні аспекти сучасної сім'ї //Актуал. пробл. політики: Зб. наук пр.. – Одеса, 1997. – Вип. 1-2. – С. 15-17.

2. Концепція демографічного розвитку України /За ред. акад.. І.Ф. Кураса, С.І. Пирожкова. – К.: ІВЦ Держкомстату України, 2004. – С.476-501.
3. Демографічна криза в Україні. проблеми дослідження, витоки, складові напрями протидії/НАН України; Ін-т економ./за ред. В. Степаненко. – К., 2001л. – 560 с.
4. Демографічні перспективи України до 2026 року. К., 1999. – 55 с

План лекції

1. Здоров'я населення.
2. Індикатори здоров'я. Народжуваність. Смертність. Фактори ризику здоров'я. Стратегія поліпшення здоров'я.
3. Загальна характеристика демографічної ситуації в Україні
4. Демографічна криза в Україні. Фактори, що впливають на демографічну ситуацію в Україні.

1. 17.8% дорослих жителів України вважають своє здоров'я «добрим» і тільки 2.1% респондентів зазначили своє здоров'я як середній (ні добрий, ні поганий). 22% кваліфікують свій стан як «поганий» і 6.5% як дуже поганий. Таким чином, загальна сума негативних оцінок (28,5%) перевищує відсоток позитивних (19,9%) та домінуючою оцінкою є «середнє» здоров'я (51,4%). Одною з причин обрання половиною респондентів середньої відповіді, можна припустити, є фактична необізнаність людей про реальний стан власного здоров'я. з одного боку, вони можуть не знати про деякі свої хвороби, а з іншого, навпаки, приписувати собі неіснуючі захворювання. Для зручності порівняння даних щодо самооцінки здоров'я за певний проміжок часу був побудований індекс самооцінок здоров'я, який розраховується як середній бал самооцінки здоров'я (від 5 – «дуже добре» до 1 – «дуже погане» здоров'я).

Респондентам було задано запитання про те, чи задоволені вони власним здоров'ям. Майже вдвічі перевищує кількість тих респондентів, які повністю не задоволені власним здоров'ям (21%), порівняно з тими, які надали відповідь «повністю задовольняє» (11,9%). Однак виявилось більше респондентів, яких власний стан здоров'я більше задовольняє, ніж не задовольняє (25,№%), порівняно з тими, які, навпаки, більше не задоволені, ніж задоволені. 23% обрали середню відповідь – «наскільки задовольняє, настільки не задовольняє».

Аналіз взаємозв'язку самооцінки з рядом соціально-демографічних показників показує, що самооцінка здоров'я більше за все залежить від віку респондентів: з віком стан здоров'я погіршується. Існує також кореляція між самооцінкою здоров'я за статтю респондентів: жінки схильні оцінювати своє здоров'я гірше, ніж чоловіки.

Якщо поєднати категорію стану здоров'я «дуже погане» та «погане» в «погане здоров'я», «дуже добре здоров'я» та «добре» - в «добре», то напрашується висновок: жінки оцінюють власний стан здоров'я більш негативно, порівняно з чоловіками: 32,6% оцінюють своє здоров'я як погане, тоді як для чоловіків цей відсоток складає 23,8. Відповідно, 27,5% чоловіків

вважають своє здоров'я добрим, на відміну від 13,8% жінок, які обрали такий варіант відповіді.

2. Здоров'я складається з двох частин: хвороби і фізичні вади, які можна оцінити об'єктивно, та психічне і соціальне благополуччя людини, яке містить значну суб'єктивну компоненту.

Визначення здоров'я є широким і не може бути охоплено одним індикатором. У позитивному плані здоров'я населення можна оцінити в термінах середньої тривалості життя при народженні (або після досягнення будь-якого віку) – кількість років, яку проживе немовля, якщо рівень смертності у вікових групах не зміниться. Середня тривалість життя залежить від статі людини – біологічна розбіжність між чоловіками і жінками становить 4-6 років. При позитивному підході для оцінки здоров'я використовується також показник якості життя – кількість років життя без обмежень, пов'язаних з хворобою та інвалідністю.

При негативному підході (який більш поширений) стан здоров'я описують в термінах смертності, захворюваності, функціональних відхилень.

Смертність представляють як загальну або за причинами на 100 000 населення. Смертність дітей до одного року їх життя розраховують на 1000 дітей цього віку. Для порівняння популяцій з різним віковим складом структуру смертності необхідно стандартизувати за віком, тому що «старі» популяції будуть мати вищі коефіцієнти смертності з багатьох хвороб: наприклад, онкологічних, серцево-судинних і т.д.

Вважається також, що показник смертності дітей до одного року їх життя відображає головним чином якість і доступність медичної допомоги для дітей та спосіб життя населення.

Захворюваність – відношення кількості осіб з вперше виявленими випадками хвороби за наявний проміжок часу до середньої величини людської спільноти протягом того ж самого часу.

При користуванні даними статистичної звітності, необхідно звернути увагу на те, що відомості про смертність населення, показник середньої тривалості наступного життя більш вірно характеризують його стан здоров'я.

Дані державної звітності щодо захворюваності і поширеності можна вважати достатніми тільки для деяких хвороб, наприклад, інфекційних, онкологічних тощо. У багатьох випадках різниця в показниках між регіонами країни відображає доступність і якість медичної допомоги, рівень освіти населення, соціально-економічну різницю між областями з більшим чи меншим ступенем урбанізації.

Рівень народжуваності на сьогодні найнижчий за всю демографічну історію України. на фоні низької народжуваності особливо характерної для південно-східних і південно-західних промислових міст України, збільшилась питома вага дітей, народжених жінками 15-19 річного віку (практично кожна 5 дитина). Збільшення частки таких дітей в загальній кількості народжених погіршить стан здоров'я населення, оскільки діти, народжені матерями такого віку, менш життєздатні порівняно з дітьми, народженими 30-річними жінками. Ризик народження дитини з патологією зріс у 1,3 рази. В умовах різкого зниження народжуваності репродуктивні втрати, особливо серед бажаних вагітностей, повинні бути зведені до мінімуму. За рахунок спонтанних

викиднів, мертвонароджень і смертності немовлят країна не дораховує близько 40 тис. жителів щорічно.

Значною проблемою залишаються аборти, як метод позбавлення від небажаної вагітності. Тільки зареєстрована кількість їх в Україні в 1,5-2 рази перевищує число пологів. Вважається, що до 40% абортів не були б реалізовані, якщо б жінка мала економічні умови для народження дитини.

Смертність в Україні неухильно зростає з середини 60-х років, але темп її підвищення суттєво прискорився у всіх вікових групах за винятком дітей у віці 5-14 років. Хвороби системи кровообігу є найчастішою причиною передчасної смерті. Основними причинами смерті немовлят є стани, що виникають у перинатальному періоді, вроджені аномалії, хвороби респіраторної системи та інфекційні захворювання. Становище, що склалося є результатом тиску різних процесів і в тому числі незадовільного стану навколишнього середовища в багатьох регіонах України.

Основні причини смертності серед чоловіків і жінок:

1. Серцево-судинні хвороби;
2. Онкологічні хвороби
3. Нещасні випадки, травми, отруєння
4. Інші причини смерті

Під факторами ризику розуміють умови, обставини, конкретні причини, які більше, ніж інші відповідальні за виникнення і розвиток хвороби.

Вченими встановлено, що здоров'я людини на 20-22% залежить від стану довкілля. До іншої групи (20-22%) належить генетичний фактор і спадковість. Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. учені стверджують, що здоров'я людини залежить від системи охорони здоров'я та медицини лише на 8-10%. О функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу. На 48-51% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, які має шкідливі звички, чи займається спортом. Проте слід враховувати, що здоров'я людини залежить не тільки від способу життя, а її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи.

Здоров'я людини значною мірою залежить від екологічних чинників. Люди, які працюють з токсичними речовинами у сільському господарстві (отрутохімікатами) або в умовах підвищеного вмісту пилу в повітрі, на хімічних заводах і при цьому не дотримуються правил безпеки праці, набувають так званих професійних захворювань (токсичні захворювання печінки – гепатити, запалення нервів – поліневрити).

Негативно впливає на здоров'я людини електричне і магнітне випромінювання. При проходженні через організм людини електричний струм викликає термічну, електролітичну, механічну та біологічну дію. Термічна дія струму спричинює опіки окремих ділянок тіла, нагрівання до високих

температур органів на шляху руху струму, внаслідок якого виникають функціональні розлади. Електролітична дія супроводжується розладом розчинів, насамперед крові, що зумовлює зміну її фізико-хімічного складу. Механічна дія струму приводить до розриву тканин організму паровою, що утворюється із тканинної рідини. Біологічна дія його спричиняє параліч, загибель живих організмів.

Певний вплив на здоров'я має зовнішня газова оболонка планети – атмосфера, яка безпосередньо прилягає до космічного вакууму і захищає все живе на Землі від згубного впливу космічного випромінювання.

Забруднювачем повітря є й тютюновий дим. Окрім алкалоїду нікотину, він містить величезну кількість отруйних речовин, таких як чадний газ, бензпірен та багато інших.

Яка оптимальна стратегія може бути запропонована для захисту здоров'я людей від негативного впливу чинників навколишнього середовища? Вважалось, що зменшити антропогенне навантаження на організм можна двома паралельними шляхами. Перший – заборона і/або регламентація надходження в навколишнє середовище шкідливих для здоров'я людей речовин і чинників. Другий шлях зменшення негативного впливу – підвищення стійкості людського організму за рахунок збільшення неспецифічної резистентності, розширення можливостей імунної системи. Слід зазначити, що перший шлях майже весь знаходиться в руках держави і її інституцій. Пересічна людина не має змоги впливати на процеси, що розгортаються на цьому рівні.

Багато років наша держава відповідала як за організацію, так і за фінансування медичної допомоги. Хоча ці витрати складали незначну частку валового національного продукту, але за останні роки реальні суми, що виділяються державою на охорону здоров'я, різко скоротилися.

Основними причинами неможливості реформування системи охорони здоров'я є недостатнє законодавче забезпечення реформ, відсутність виваженої концепції реформування медицини і нерозуміння більшістю політичних сил України ситуації в системі охорони здоров'я.

Через недофінансування руйнуються лікарні та поліклініки.

Завдання Кабінету Міністрів України та місцевих органів влади, що, на жаль, не виконуються з належною відповідальністю, сприяло б підвищенню рівня народжуваності та тривалості життя населення:

- гарантувати належне фінансування та виконання існуючих програм реформування системи охорони здоров'я населення;
- забезпечити повну і ефективну імунізацію дітей та підлітків; відкрити практику профілактичних оглядів населення;
- вжити результативних заходів щодо запобігання поширенню таких соціальних захворювань, як туберкульоз та ВІЛ/СНІД;
- розробити і здійснити комплекс заходів щодо поліпшення умов праці із дотримання вимог її охорони;
- сприяти створенню професійних пенсійних фондів і перенесенню на них обов'язків фінансування дострокових пенсій, підставою для яких є праця у шкідливих і тяжких умовах;
- забезпечити зменшення ДТП та зниження смертності від них;

- задовольнити все населення країни (незалежно від місця проживання) якісною питною водою;

- з метою скорочення масштабів паління та надмірного вживання алкоголю заборонити рекламу паління та алкоголю, встановити дійсний контроль за продажем алкогольних та тютюнових виробів неповнолітнім, розвивати пропаганду та економічне стимулювання здорового способу життя.

Основною складовою демографічної політик має бути збереження і поліпшення здоров'я населення як одного з найважливіших пріоритетів нації, що дбає про своє сучасне і майбутнє.

Головною ідеєю державної політики у сфері охорони здоров'я стало створення такої моделі системи медичного обслуговування населення, яка б забезпечувала рівний та справедливий доступ усіх членів суспільства до необхідних медичних послуг. Виходячи з цього, основними напрямками МОЗ України було визначено:

- розроблення засад реалізації державних гарантій безоплатної медичної допомоги у відповідності до обсягів фінансових можливостей галузі;

- підвищення ефективності використання ресурсів охорони здоров'я та створення економічних передумов для функціонування системи державного регулювання у сфері медичного страхування;

- покращення якості та доступності медичної допомоги населенню;

- створення національного центру боротьби з туберкульозом;

- пріоритетний розвиток первинної медико-санітарної допомоги;

- розробка та впровадження клінічних протоколів, стандартів діагностики та лікування;

- підвищення конкурентоздатності вітчизняної медично та фармацевтичної продукції, контроль за її виробництвом, імпортом, реалізацією та рекламою;

- популяризація здорового способу життя, формування суспільної думки щодо шкідливості тютюнопаління, зловживання алкогольними напоями, наркотиками, вжиття заходів для протидії цим негативним явищам.

З державного бюджету повинні фінансуватися державні цільові медичні програми – наукові дослідження, боротьба з туберкульозом, СНІДом, будівництво нових клінік тощо. Бюджетних коштів замало, отже, гостро постає проблема пошуку та використання додаткових джерел фінансування. У першу чергу, таким джерелом може стати запровадження обов'язкового медичного страхування населення. Його слід розглядати як модель фінансування медичної допомоги та механізм забезпечення права громадян на безоплатну медичну допомогу.

3. Україна належить до держав з високою густотою населення – 80 осіб на 1 кв. км. Більші показники спостерігаються у східних індустріальних регіонах (у Донецькій області – 183 особи на 1 км²), менші – у північних і південних областях.

Чисельність населення, його динаміка і віково-статеву структуру є найважливішими показниками демографічної характеристики народонаселення. Не менш важливим є показник природного приросту населення. Зниження природного приросту спричиняє деформацію вікової структури населення, зумовлює зниження природного приросту трудових ресурсів. «Старіння»

населення призводить до збільшення економічного навантаження на працездатних, труднощів у формуванні трудових ресурсів, забезпеченні народного господарства робочою силою.

Співвідношення між жінками і чоловіками в різних вікових групах відображає статеву-вікову структуру населення. Більшість населення України становлять жінки (54%), чоловіків лише 46% від усього населення. В дитячому віці хлопчиків більше, ніж дівчаток, бо на кожні 10 дівчаток народжується 11 хлопчиків. В середньому і старшому віці чоловіків стає менше, бо черед них вища смертність і менша тривалість життя. в старшому віці жінок набагато більше

У віковій структурі населення можна виділити такі групи: 1) діти і підлітки (0-16 років); 2) працездатне населення (жінки у віці 16-60 років та чоловіки (16-65 років); 3) люди старшого віку. Найбільшою є група працездатного населення – 55,7%, але його частка поступово знижується. вона є більшою у містах, куди приїжджають люди на роботу з сільської місцевості. А в селах зростає кількість людей пенсійного віку.

Співвідношенню цих показників надається принципово важливе значення, оскільки кожному з них відводиться неоднакова роль в демографічних процесах, насамперед у природному відтворенні населення. Серед міських жителів ситуація більш сприятлива: на 1000 чоловік працездатного віку число дітей становить 395, а число осіб пенсійного віку – лише 301 чоловік. Серед селян наведені величини становлять відповідно 450 і 576. У демографічному навантаженні на сільських жителів число дітей значно менше, ніж число осіб пенсійного віку. Це обмежує можливості природного приросту його населення, приводить до депопуляції сільських населених пунктів, до загальної деградації великої кількості українських сіл.

4. Демографічна криза, яка спостерігається в останні десятиліття, спостерігається не тільки в Україні. Щорічне скорочення кількості населення – але різними темпами – відбувається в багатьох країнах світу. Головною причиною скорочення кількості населення стало істотне зниження рівня народжуваності, що почалося в одних державах ще в 1950-1960 роках, в інших – трохи пізніше. Пояснення цього явища банальне: сімейні пари і, зокрема, жінки почали вбачати у великій кількості дітей збитки для комфорту свого життя. а розвиток медицини став дозволяти без значних складнощів вирішувати ці проблеми – стали доступними різні протизаплідні засоби (і можливості проведення абортів). Нині чисельність населення продовжує зростати в багатьох країнах Африки, Азії, що викликане традиціями, які все ще зберігаються, а також бідністю і неписьменністю значної частини народу.

В Україні зниження народжуваності, після його підвищення у повоєнні роки, почалося в 1980-і роки. Проте істотне прискорення цього процесу сталося на початку 90-х у зв'язку з різким зниженням рівня життя громадян – що видається закономірним. Проте після 2000 року в Україні нарешті почали зростати економіка і реальні доходи громадян. Пішли вниз і параметри скорочення населення. Утім, сподіватися на значне зростання дітонародження в Україні на найближчу перспективу не варто. Навіть високі розміри допомоги на новонароджених і великі зарплати в країні, швидше за все, не допоможуть кардинально виправити ситуацію. В світі поки ще не придумали способу

подолання тенденції скорочення населення планети в майбутньому. Часто можна почути жарт, що через 50 чи 100 років в Європі буде більше китайців, ніж корінних мешканців. Ні, такого, найімовірніше не відбудеться. Бо в Китаї населення теж почне скорочуватися, як це вже не один рік відбувається в інших азійських країнах – наприклад, в Японії, Південній Кореї, Ірані та інших.

В українського народу зберігаються основні традиції сімейного способу життя і сім'я продовжує виконувати свої основні функції – забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення поколінь.

Серед проблемних моментів у шлюбно-сімейній сфері можна виділити доволі високу частку неповних сімей в Україні, що формуються на тлі власне позашлюбної народжуваності, раннього овдовіння, але більшою мірою – розлучень. Зростання кількості неповних сімей з дітьми навіть в економічно благополучних розвинених країнах оцінюється негативно, адже виховна функція в сім'ї в цьому випадку деформована і діти, які зростають в них, більш схильні до асоціальної поведінки, їм важче орієнтуватися в майбутньому у гендерних відносинах соціуму, створити повну життєздатну сім'ю.

Щорічно близько 130-135 тисяч дітей в Україні переживають розлучення батьків. в Україні зростає кількість дітей, батьки яких позбавлені батьківських прав. Нехтування батьками своїх родинних обов'язків призвело до появи маргінальної групи – «діти вулиці», які займаються жебрацтвом, бродяжництвом. Поширення дитячої безпритульності й бездоглядності є однією з найгостріших соціальних проблем сучасної України, яка впливає на майбутню якість населення.

Комбінація гіпотез природного та механічного руху населення дає три основні варіанти прогнозу чисельності та статеві-вікової структури населення України. . Так, за «середнім» варіантом кількість постійних мешканців України на початок 2051 року становитиме 36,0 млн. осіб. Рівень старіння (частка населення у віці 60 років і старше) складе 32,5%. Частка осіб у працездатному віці 49,4%. Частка осіб до 19 років 17,2%.

Лекція 3-4

Модуль 1. Поняття про валеологічне здоров'я. Фізичне здоров'я.

Тема: Вплив рухової активності на здоров'я. Фізіологічні основи загартування.

Кількість годин: 4

Мета і завдання: Показати вплив рухової активності і загартування на здоров'я. Сформувані практичні навички для вироблення стереотипів здорового способу життя.

Ключові слова: рух, гіподинамія, загартування

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Небезпечні чинники, що погіршують здоров'я.
2. Рухова активність та її вплив на здоров'я.
3. Загартування як природний фактор оздоровлення

Фізичне здоров'я - це всі чинники зовнішнього середовища, що впливають на формування здорового фізичного тіла. Покращує стан фізичного тіла повноцінне дихання і різноманітність поживних речовин, яке забезпечує кожен клітині киснем, енергією. Найкраща вентиляція легень і шкіри відбувається під час руху, загартування, А повноцінне живлення організму забезпечується правильним харчуванням.

Людина " найцінніший скарб держави. Держава повинна забезпечувати лікарями, лікарнями. Але турбота про здоров'я повинна базуватися на активності кожного з нас. Пасивна людина не виробляє звички боротьби за себе.

Міркування про малу рухливість сучасної людини стали вже досить традиційними. Багатьом людям відомо, що для повнокрової і ритмічної роботи серця, для нормального розвитку і зміцнення м'язів необхідне рівномірне регулярне навантаження. Ідеальною формою цього навантаження є рух. Ходити щодня в належному темпі - це обов'язковий крок до здорового способу життя. Чим більше давати навантаження , тим краще буде працювати серце і голова.

Малорухливість, або гіподинамія, породжує ряд хвороб: атеросклероз, гіпертонію, інфаркт; остеохондроз, ожиріння, неврастенію. За останні 50 років м'язеве навантаження людини зменшилось у 200 разів. Встановлено, що в країнах Африки і Південно-Східної Азії ці захворювання майже не трапляються. За даними американського вченого Пафенбергера, оптимальне фізичне навантаження зменшує ризик померти від , інфаркту на 50%, відмова від куріння - на 30%,

В Японії фізичним тренуванням займається 80% дорослого населення. Тому там найвища в світі тривалість життя і найменша смертність.

В Україні лише одна людина з п'яти оцінює своє здоров'я як нормальне. Більша частина наших співвітчизників має різні недуги. Малорухливий спосіб ! проявляється і в способі життя людини. Так, кожна І людина 25 років свого життя спить, 12 ~ їсть, а 3 роки І проводить у ванній кімнаті. Але якщо вона щодня буде І витратити півгодини на спорт, то додасть у свій життєвий запас щонайменше 10 років. А ризик отримати різні хвороби знизиться на половину.

В основному ми самі нехтуємо своїм здоров'ям - майже кожний третій проїжджає на транспорті відстань у три кілометри, яку можна пройти пішки з

користю для свого організму. Адже один крок включає в роботу/ 300 м'язів. На спортивних майданчиках тепер влаштовують автостоянки. Підрастаюче покоління тепер воліє сидіти за комп'ютерами з віртуальними іграми, ніж бігати по подвір'ю. За статистикою, поза навчальними закладами тільки 8,6% дітей займається спортом. Обмеження в рухах дітей затримує їх фізичний і розумовий розвиток. Діти, які мало рухаються, ростуть кволими, вередливими. Такі діти не відчувають бадьорості, яку ще називають "м'язовою" радістю.

Що ж дає рух і фізичне навантаження? При виконанні фізичних навантажень відбуваються такі послідовні зміни у роботі різних систем:

1) рух посилює роботу м'язів; збільшується прилив крові ;покращується забезпечення м'язів поживними речовинами і киснем ;збільшується сила скорочень м'язів; м'язи активізують роботу всіх внутрішніх органів;

2) рух збільшує частоту і силу скорочень серця ; з'являються нові коронарні судини ; покращується живлення серця ;підвищується сила серцевих скорочень ; частота пульсу знижується і збільшується тривалість відпочину серця;

3)рух розширює і відкриває кровоносні судини;покращується структура стінок судин ;зникає загроза їх розриву (інфаркт, інсульт);

4) рух стимулює гормони; підвищується стійкість до стресів, перепадів температур.

Група американських лікарів опублікувала список фізичних вправ, які найбільш позитивно діють на здоров'я:

біг- активізує всі органи і системи, особливо серцево-судинну Але його тривалість не повинна перевищувати можливість організму;

їзда на велосипеді - збільшує кровообіг від ніг до мозку;

плавання- масажує шкіру і нервові закінчення;

потіння-виводить з організму всі шлаки, тому корисно 1 раз на тиждень відвідувати сауну. Найкраще - зранку, коли відбувається природне очищення; сприяє цьому і біг.

З чого треба починати, щоб не хворіти?

Перш за все, потрібно створити собі комфортні умови існування. Для цього слід ліквідувати все, що є причиною наших хвороб. Сюди належить:

1).Позбавлення дискомфорту, який заважає нормальній роботі нашого хребта,

2). Налагодження роботи функцій капілярів клітин.

3). Відновлення рівноваги між протилежними силами в організмі.

1. Ми знаємо, що мозок є тим органом, який керує всіма функціями організму. Коли порушується такий інформаційний зв'язок, тоді руйнується баланс всіх сил організму: енергетичних, біохімічних, біофізичних, біотехнічних. А це може статися, коли відбувається порушення в роботі хребта. Адже відомо, що хребетний стовп складається з хребців, які постійно зміщуються, коли людина ходить, сидить.

Будь яке зміщення хребців приводить до стискання нервів і кровоносних судин. Якщо відбувається і рипало защемлення, тоді порушується живлення та іннервація клітин внутрішніх органів. В такому випадку найкращим засобом лікування і профілактики хвороб є виконання певних фізичних вправ "Для спини і живота", які сприяють нормальній рухливості хребта, розблокуванню окремих його ділянок, ліквідації защемлень.

Вправи "для спини і живота"

А). Для спання під шию кладуть валик. Він виправляє неправильне положення шийних хребців, лікує хвороби вух, горла, носа, очей. Валик сприяє повноцінному функціонуванню мозку, лікує атеросклероз судин мозку. Подушка-валик сприяє нормальному функціонуванню носової перегородки. Від нормальної роботи носової перегородки залежать хвороби нирок, шлунку, печінки, вуха, головокружіння, роздратування, хвилювання, болі при менструаціях.

Б). Вправа "Золота рибка".

- Лягти на спину, руки закинути за голову, витягнутись на всю довжину. Ноги витягнути, ступні поставити під прямим кутом до тулуба, пальці ніг постійно тягнути до голови, п'ятки і стегна притискати до підлоги.

Виконання: потягнутись 7 разів, обережно розтягуючи хребет в різні боки: по черзі обома руками вліво, а стопи ніг вправо і навпаки.

- Покласти долоні під шийні хребці, лікті приткнути до підлоги.

Виконання: швидкі вібрації ступнями вліво, вправо і так само головою. Хребет нерухомий, притиснутий до підлоги. Ефект "тріпотіння голови і хвоста рибки". Цю вправу виконувати по 1 хвилині вранці і ввечері.

2. Ми знаємо, що наші клітини отримують життєву енергію і поживні речовини через капіляри кровоносної системи. Якщо капіляри кровоносної системи будуть тривалий час стиснені, то порушується доступ живлення і дихання до клітин, а це призводить до порушення роботи всіх органів.

Ще з давніх-давен вважалося, що багато хвороб пов'язано з функціонуванням наших кінцівок - рук і ніг. Саме в кінцівках є найбільше венозних капілярів, які постійно пульсують і вібрують. Щоб зміцнити роботу всіх капілярів, існують спеціальні вправи.

"Вправи для капілярів"

Лягти на спину, під шию покласти валик. Підняти одночасно руки і нога вгору (перекинутий жук на спину).

Виконання: швидко трясти піднятими ногами і руками.

Ця вправа прискорює застоюний відтік крові з венозних капілярів рук і ніг; оновлює і активізує лімфатичну рідину, підвищує імунітет і відновлює капіляри крові, бореться з гіподинамією (замінює біг "підтюпцем"), очищає капіляри, що недоступні масажисту.

3. Людина - біологічно-біоенергетична система. Від рівноваги енергії, яка поступає в організм, і енергії, яка виходить з нього, залежить гармонія і цілісність здоров'я. Щоб зберегти баланс між теплом і холодом, вдихом і виходом, роботою вен і артерій, роботою правої і лівої півкулі мозку, потрібні щоденні вправи (вдень і ввечері).

Вправи "Змикання стоп і долонь "

- Лягти на спину, під шию покласти валик, зімкнути ступні ніг, коліна розвернути (як жабка). Долоні рук зімкнути долонями і поставити перед обличчям.

Виконання: - натиснути подушечками лівої руки та подушечки правої (10 разів):

- зімкнуті долоні рухати вгору над головою на довжину рук і назад (10 разів);

- зімкнуті долоні рухати вверх над головою на всю довжину рук, а зімкнуті ступні ніг рухати вниз (як міхи у гармошці) ~ 10 разів;
- поставити зімкнуті руки перед обличчям і рухати зімкнутими ногами вниз-вверх (10 разів);
- зімкнуті долоні рухати над тілом вперед-назад, витягнувши руки над головою, і проносити їх над і^{^^}лубом, розсікаючи повітря, "як сокирою" (10 разів);
- поставити зімкнуті руки насторч(перпендикулярно)до тіла, заплющити очі в такому положенні лежати 5 хвилин.

Як тільки людина змикає долоні і підшви, два протилежні фактори організму – артерії та вени, кислоти та луги, тепло і холод починають між собою активізуватись, боротись: Тим самим весь організм активізує свою роботу.Ці вправи сприяють оздоровленню м'язів, нервів, судин. Вони покращують функції наднирників, кишечника, полегшують роди, нормалізують тиск.

Багато людей для зменшення ваги тіла виконують різні фізичні вправи. Тут слід пам'ятати ,що такі фізичні вправи елективні лише тоді, коли їх виконувати 45 хвилин. Тому що перші 20 хвилин жири, які відклались про запас із розрахунку 25-30 г в день. Необхідно також пам'ятати, що після фізичних навантажень не слід їсти ще одну годину, бо жири продовжують і далі згоряти.

Загартування

Людина - частина природи, тому вона живе за її законами бере участь в обміні речовин, енергії, інформації. Кожний подразник зовнішнього середовища сприймається людськими рецепторами. На тілі людини знаходиться близько250тис.точок,які сприймають холод майже 30 тис. точок, які реагують на тепло.

Під дією холодної води ідуть імпульси із нервових закінчень шкіри до мозкового центру, а звідти подаються сигнали до кровоносних судин і потових залоз. Коли холодно, кровоносні судини звужуються, шкіра стає блідою і холодною, тепло залишається в організмі ,а відтак температура тіла с тала. А коли тепло, то потові залози інтенсивно працюють, охолоджують тіло,атому наш організм не перегрівается у спеку. Якщо температура навколишнього середовища коливається систематично, то організм реагує на неї чітко,координовано. Але у природі бувають різні перепади температур. Тоді організм може застудитися Щоб цього не сталося, потрібне загартування.

Загартування - це сукупність ПЕВНИХ процедур, які виконуються для того, щоб організм не відчував незручностей при низьких температурах. Встановлено, що при обливанні холодною водою рівень гормонів надниркових залоз природним шляхом підвищується до норми і протягом 9 годин тримається в межах життєдіяльності здорового організму. Це стан хорошого настрою, бадьорості, протибольової дії. На тілі людини розміщені біологічно активні точки (БАТ), Це електромагніторецептори. Сигнали від цих рецепторів поступають у мозок, де виробляються біологічно активні речовини - ендорфіни і енкефіли. Тому при купанні, обливанні у людини виникає відчуття радості, оптимізму, бадьорості. На думку деяких вчених, при дефіциті ендорфінів і енкефілів люди почуваються невдоволеними, роздратованими, сварливими.

При загартуванні дія холоду припиняє в організмі запальні процеси. Це відбувається таким чином. При подразненні рецепторів холоду збудження викликає підвищення температури біля клітин до 42 С. Цього тепла досить, щоб віруси і мікроби загинули, В цей же час в людському організмі виробляється природний людський антибіотик - інтерферон.

Холод - чудова гімнастика для судин. При цьому відступають такі недуги, як вегетосудинна дистонія, гіпертонія, атеросклероз. Стоячи босоніж, глибоко дихаючи свіжим повітрям, обливаючись холодною водою, людина насичується живою енергією води, повітря, Землі.

Крім традиційних способів загартування, існують ще й нетрадиційні. Це система Порфирія Іванова. Оздоровлення за цією системою підвищує захисні сили організму. П. Іванов рекомендує 2 рази на день обливатись холодною водою, не курити і не вживати алкоголю, ходити босоніж, один день на тиждень голодувати, не плювати на землю, вітатись з усіма, допомагати людям, чим можеш, не бути жадібним, лінивим, не думати про хвороби і смерть, вірити людям і любити їх.

Лекція 5

Модуль 1. Поняття про валеологічне здоров'я. Фізичне здоров'я.

Тема: Вплив харчування на здоров'я.

.

Кількість годин: 2

Мета і завдання: Охарактеризувати вплив правильного харчування на здоров'я. Сформувати практичні навички підбору правильних продуктів та складання добового меню.

Ключові слова: харчові продукти, природні цикли харчування, енергетичний баланс харчування

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Правильне харчування.
2. Енергетичний баланс харчування.

3. Небезпека «швидкого» харчування

4. Харчування за групою крові

Вимоги нинішньої цивілізації до людської енергії дуже великі. Частину енергії людина отримує через харчування. Отже, питання - що їсти, як їсти? - дуже важливі.

У головному мозку є центр харчування. Отже, через нервову систему ми впливаємо на харчування. У повних людей кров "голодна" стає раніше, ніж це є насправді. Тому в мозок поступає неправильна інформація і людина внаслідок цього переїдає. Слід пам'ятати, що апетит і страва завжди "запізнюються" щодо фактичного насичення на 20-30 хвилин, тобто відчуття ситості настає через 20-30 хвилин після вживання їжі. Тому із-за столу слід вставати з легким відчуттям голоду.

До 30 років обмін речовин перебуває на максимумі. Щоб він не порушився потрібна високоякісна їжа.

Питання правильного харчування цікавили ще з далекої давнини. Але люди не здогадуються, що правильне харчування "сонячною кухнею" (горіхи, фрукти, овочі, каші) - це один із перших кроків до здоров'я і омолодження, бо саме в цих продуктах міститься багато кисню і найбільше води (80-90%). Ця вода не проста, вона очищує і мінералізує кров. Крім того, у всіх фруктах містяться компоненти, необхідні для крові і клітин.

При харчуванні дуже важливо враховувати природні цикли харчування:

- а) прийом їжі з 12.00 год до 20.00 год;
- б) засвоєння їжі організмом з 21.00 год до 4.00 год ранку;
- в) самоочищення організму з 4.00 год ранку до 12.00 год.

Їжа повинна відповідати сезону, тому що сама природа забезпечує людину харчами. Сучасна їжа відрізняється від тієї, що споживали наші предки (багато цукру, консервована, рафінована, очищена, вирощена на хімічно удобрених полях). Наш шлунково-кишковий тракт так швидко не може перебудуватися, тобто працювати по-іншому. Це приводить до перевантаження і появи хвороб. Тому слід багато споживати сирих овочів і фруктів, зелені. Вареної їжі повинно бути 30 %, а сирі в три рази більше.

Їжа, яка утворює слиз - це джерело всіх без винятку хвороб. Слизоутворюючі продукти - це білий і СВІЖИЙ хліб, картопляне пюре, макаронні вироби, копчена їжа, консерви і тверді сири. Найкращим способом виведення слизу є голодування (24 години) 1 раз в тиждень. Тоді слід пити тільки рідину. Щоб не утворювалось слизу, корисно випивати на ніч склянку кефіру, а також не поєднувати разом білкову і крохмальну їжу (м'ясо, яйця, рис, бобові, молоко, сир, горіхи з хлібом, кашами, макаронами, зерновими). Цього слід дотримуватись тому, що білок потребує кислих травних соків (кисле середовище шлунку), крохмаль, вуглеводи - лужного середовища.

Рівновага між потребою енергії організмом і кількості отриманої енергії через харчові продукти є енергетичним балансом харчування. Якщо такий баланс порушується, виникає втома (витік енергії). Організм ослаблюється, імунітет знижується, з'являється хвороба. А якщо енергії від продуктів харчування потрапляє більше, то виникає ожиріння. Всього 5 кг зайвої ваги підвищують ризик появи серйозних хвороб, у віці 50 років закисні сили нашого

організму зменшуються у два рази. Кожний зайвий сантиметр нашої талії на один рік скорочує наше життя. Ожиріння скорочує життя людини на 10-12 років.

Сучасні молоді люди захоплюються такими "принадами" швидкого харчування, як чіпси, гамбургери, картопля фрі. Шведські вчені з'ясували, що така їжа містить таку кількість канцерогенів, що їхні шанувальники практично приречені на нервові розлади і різноманітні онкологічні хвороби.

Так, канцероген акриламід, який утворюється у згаданих продуктах, виникає внаслідок нагрівання багатої на вуглеводи їжі. Кількість канцерогену у звичайному пакетіку з чіпсами перевищує максимально допустиму дозу у 500 разів. У картоплі фрі і гамбургерах концентрація перевищує у 100 разів.

Акриламід ушкоджує нервову систему і причиною генетичних мутацій і виникнення пухлин у черевній порожнині.

Аналіз покачав, акриламід утворюється при нагріванні їжі. Якщо ці самі продукти варити, то канцерогени не утворюються зовсім.

Багато вчених - дієтологів вивчають різні системи харчування. Одна із теорій харчування це харчування за групою крові.

Кожна група крові потребує певного типу харчування.

I група-найстаріша. Її мали люди, які були мисливцями. Люди з цією групою крові найкраще засвоюють білки і жири.

II група - з'явилася у період розвитку землеробства. Тому таким людям корисніше буде вуглеводневе харчування.

III група - поєднання I та II груп, тому люди з III групою крові потребують гармонійного поєднання жирів і вуглеводів,

IV- найновіша група. Тому люди з цією групою мають дуже чутливий травний тракт.

Принципи харчування за групою крові.

I група

Корисні продукти: баранина, яловичина, риба: щука, тріска; оливкова олія, волоські горіхи, буряк.

Шкідливі, продукти: молочні, свинина, сир, макарони, кукурудзяна олія, картопля, маслини.

Продукти, від яких поправляються: пшениця, кукурудза, квасоля, капуста.

Продукти для схуднення: червоне м'ясо, печінка, морські продукти.

II група

Корисні продукти: морепродукти, соя, квасоля, боби, гречка, рис, топінамбур, рослинні олії, овочі, ананаси.

Шкідливі продукти: пшеничний хліб, картопля, абрикоси, кетчуп, майонез, м'ясо.

Продукти, від яких поправляються: м'ясо, молочні, квасоля, пшениця.

Продукти для схуднення: овочі, соя, олії, ананаси.

III група

Корисні продукти: баранина, кролятина, скумбрія, сир, вівсянка, рис, петрушка, капуста, ананас.

Шкідливі продукти: гусятина, курятина, яловичина, свинина, креветки, вугор, олії (соняшникова, кукурудзяна), гречка, житній хліб, томати, гранати.

Продукти, від яких поправляються: гречка, арахіс, кукурудза.

Продукти для схуднення: червоне м'ясо, печінка, лівер, молочне, яйця, зелені овочі.

IV група

Корисні продукти: баранина, індик, тріска, скумбрія, кисломолочні продукти, вівсяна крупа, кукурудзяна олія, пшеничний хліб, капуста, ананаси.

Шкідливі продукти: яловичина, бекон, лосось, незбиране молоко, гарбузове насіння, боби, гречка, редька, банани, гранати.

Продукти, від яких поправляються: червоне м'ясо, квасоля, кукурудза, гречка, пшениця.

Продукти для схуднення: морепродукти (крім консервів, копчених), соя, молочні продукти, зелені овочі, ананаси.

Щоб правильно харчуватись, слід пам'ятати такі правила:

1. їжу слід добре пережовувати (20-25 разів). Слина забезпечує їжу необхідними ферментами для подальшого травлення, зменшує шкідливі добавки, що є в їжі.

2. Протягом дня випивати до 3 л рідини, тому що саме 3 л води на добу витрачає наш організм. Якщо цього не робити, то засмічуються наші "фільтри" (мембрани клітин, нирки, печінка). Кров стає гущіша і циркуляція її сповільнюється.

3. Навчитись правильно їсти (мало, коли хочеться, тільки те, що призначено природою).

4. Не змішувати перших і других страв з десертом, бо тоді в організмі починається бродіння і їжа перетворюється у спирт і оцет.

5. Фрукти і мед споживають окремо від іншої їжі, бо при поєднанні подразнюється слизова оболонка шлунка і виникає обманливе відчуття голоду, а це примусить багато їсти.

6. Включайте у свій харчовий раціон перець, часник, цибулю. Від них кров "закипає" і в клітинах згоряють зайві жири.

7. Хліб споживайте не дуже свіжий, бо свіжий хліб важко перетравлюється.

8. Жири слід скоротити до мінімуму (20 і[^]). Вершкове масло не рекомендують їсти у сонячні дні, тому що вітамін Д утворюється в крові під дією сонця! А надлишок вітаміну Д спричиняє серйозні хвороби.

9. Моркву, помідори слід їсти з олією, інакше Б- каротин не засвоюється в організмі,

10. Жовток яйця потрібний п будь - якому віці. До 25 років слід з'їдати одне яйце в день, а з 25 до 55 років - 2 яйця в тиждень. Жовток сприяє будові здорових клітин..

11 Картоплю найкраще споживати з шкіркою, бо в шкірці є багато мікроелементів. Найкраща - печена картопля.

12. Домашній сир слід споживати з невеликою кількістю олії (чайна ложка олії, 2 столові ложки кефіру на пачку сиру). Так слід їсти тому, що сир містить жири, що легко засвоюються і закупорюють лімфатичні протоки печінки.

13. Щоб забезпечити повний комплекс вітамінів зимою, корисно приготувати вітамінну "Гюрзу". Потрібно взяти 1 кг помідорів, пропустити

через м'ясорубку і з'єднати з 300 г солодкого перцю, з 300 г часнику, з 300 г тертого хрону, з 300 г яблук антонівки.

Все це закрити поліетиленовою кришкою і поставити в холодне місце.

14 Суміш фруктів, що підвищує імунітет: 300 г горіхів, 300 г кураги, 300 г родзинок, 3 лимони, 300 г меду. Все подрібнити на м'ясорубці. Приймати по одній чайній ложці в день. В цій суміші є повний набір вітамінів, мікроелементів і органічних речовин.

Продукти, що оздоровлюють людину:

1. Продукти, які очищають кров: буряк, морква, огірки і їх соки. Вони повинні бути щодня на столі.

2. Продукти, що затримують ріст холестерину: квасоля, яблука, гречка, морква, вівсянка, часник, цибуля, зелень, оливкова олія, грецькі горіхи.

3. Продукти, що затримують розвиток раку кишечника: капуста цвітна, броколі, всі свіжі жовті і зелені овочі і фрукти, морські продукти, часник, зелений чай.

4 Продукти, що затримують розвиток раку молочної залози: жирна риба, квасоля, капуста всіх видів, зелені овочі, проростки зернових,

5. Продукти харчування для посилення розумової діяльності: хрін, цибуця, печена картопля, помідори, петрушка, ляна олія, фрукти, овочі, горіхи, насіння соняшника, сир, кефір, м'ясо, яйця, риба, печінка.

Лекція 6

Модуль 2. Психічне здоров'я.

Тема: Особливості фізіології та психіки на різних етапах онтогенезу.

Кількість годин: 2

Мета і завдання: Охарактеризувати особливості психічного розвитку. Ознайомити із шляхами нагромадження психічної енергії людиною.

Ключові слова: психіка, свідомо психіка, підсвідомо психіка, психічний код, характер, темперамент

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Особливості психічного здоров'я.
2. Вроджені особливості психіки.
3. Рівні природи людини.

4. Психічна енергія людини

Психічне здоров'я людині потрібно для само-реалізації особистості, щоб забезпечити собі існування в соціальній сфері. Для цього потрібно мати достатній рівень психічної енергії, пластичність, гармонійність. Отже, в поняття психічне здоров'я входить два фактори: енергія (сила) і гармонія.

Для розгляду питань про психічне здоров'я потрібно розуміти саму структуру психіки. Психічна людина має свідому частину (10%) і підсвідомість (90%).

Свідомі психіка, згідно вчення К.Г. Юнга, - це наша уява про себе і про те, як ми показуємо себе суспільству. Підсвідомість - це наші якості, які нам не подобаються і які ми не хочемо демонструвати іншим; це наочні психокомплекси, психостреси, психотравми. За свідому частину психіки відповідає ліва півкуля головного мозку, а за підсвідомість - права півкуля.

Будь-яке порушення психічного здоров'я пов'язане з двома факторами: перший - вроджені особливості психіки; другий ~ надмірні психічні навантаження і психотравми. Ці два фактори обумовлюють низький рівень психічної енергії, низьку працездатність.

Вроджені особливості психіки

К. Г. Юнг виділяє два шляхи формування вродженої психіки:

- 1) особливості психічного коду людини;
- 2) особливості внутрішньоутробного періоду і процесу народження дитини.

Психічний код людини визначає її поведінку після народження, тобто свій набір архетипів. Сюди належить поведінка, мислення, любов, відповідальність, потреба в багатстві, агресія, щедрість, милосердя.

Особливості внутрішньоутробного періоду дитини і процес народження досліджував Гроф. Він дослідив, що дитина починає одержувати психічний досвід ще в материнській утробі. В підсвідомості дитини фіксується комфорт і дискомфорт матері, яка енергетично пов'язана з дитиною. Плід дитини особливо тонко відчуває любов до себе, бажана ця дитина для батьків чи ні. Якщо такі відчуття хороші, то така дитина в майбутньому почуватиметься комфортно, впевнено, не боїтиметься проблем.

Якщо мати не бажала появи дитини, були спроби переривання вагітності, то така дитина в подальшому своєму житті може мати комплекс непотрібної у житті, страху, стресу, намагання покінчити життя самогубством.

Дуже важливий вплив на формування психіки дитини має процес народження (схватки, перейми).

Схватка - це перший тренінг терплячості в житті. Якщо тут виникла патологія, то в майбутньому такої дитини може виникнути комплекс "жертва" і "деспотизм", у хлопчиків - сформуватись психічна ознака "зрада з боку жінок", у дівчат - клаустрофобія.

Перейми - період, протягом якого дитина активно включається в процес народження, отримує тренінг боротьби за існування. Якщо тут виникає патологія (відсутність потуг, кесерів розтин, накладання щипців) - це приводить до появи у дитини в майбутньому таких ознак психіки: вічні борці, революціонери, руйнівники, страх перед всім новим.

На формування психіки в майбутньому також впливає особливість темпераменту.

Темперамент — це сукупність психодинамічних ознак, які людина отримує по спадковості. Темперамент має два основні прояви: емоційність і активність.

Темперамент поділяється на 4 групи: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік.

Темперамент впливає на формування характеру. Вчені виділяють такі типи характеру:

- а) циклоїдний - схильність до різкої переміни настрою;
- б) астеничний-тривожний, швидко втомлюваний, схильний до депресії;
- в) сенситивний - дуже чутливий, невпевнений, сором'язливий;
- г) шизоїдний - емоційно холодний, відчужений, малоконтактний;
- д) паранояльнш - підвищена дратівливість, підозрілість, образливість, честолюбство;
- е) епілептоїдний-слабка керованість, імпульсивність поведінки, нетерпимість, конфліктність, педантичність;
- є) істероїдний - схильність до дитячих форм поведінки, обман, фантазії і придурювання, авантюризм, відсутність докорів сумління;
- ж) гіпертимний - постійно піднятий настрій, бажання працювати, шіткар, не доводить справу до кінця;
- з) дистимний - надзвичайно серйозний і відповідальний, сконцентрований на похмурих думках, схильний до депресії;
- и) нестійкий — надзвичайно піддається впливу інших.

Якщо такі риси характеру проявляються не тільки в певних ситуаціях, а постійно, то в такому випадку розвивається хвороба психопатія.

Вилікувати психопатію практично неможливо, тому що в її основі закладені особливості темпераменту людини. Темперамент майже не піддається корекції. Характер може частково піддаватися корекції.

Крім внутрішньоутробного періоду на формування психічного здоров'я впливають психічні якості, які людина набуває протягом життя. Це психічні стреси, психотравми.

Стрес або напруга - це адаптаційна перебудова людини під час дії на неї фізичних і психічних факторів. Стрес згасає, якщо людина осмислить, що відбулося, змінить свої погляди на життя. Така психічна перебудова має 4 стадії.

Перша стадія - ігнорування психотравмуючого характеру. Цей тип найбільш помічений у дітей і у інфантильних людей, які не втягуються в глибокі психологічні переживання.

Друга стадія-збудження. Такий стан властивий підлітковому перехідному віку. Коли людина в такому стані, переконувати, говорити з нею марно. Тут діє тільки сенсорний контакт (дотику) і емоційний.

Третя стадія - депресія. Це втрата психічної енергії, пригнічений настрій, слабка фізична активність. До цього стану схильні меланхоліки. Таким людям допомагає співчуття, розуміння з боку близьких людей.

Четверта стадія - концептуалізація (вихід з стресу). Це перегляд своєї позиції, зміна поглядів. Найшвидше це відбувається у людей з філософськими поглядами.

Якщо стресові ситуації тривають часто і затягуються на довго, то виникає невроз (тривога, погане самопочуття).

Існує три основні форми неврозу.

1. Неврастенія - психічне виснаження, негативні емоції, образа, плаксивість.

1 Істерія - сильне збудження, напад, порушення координації рухів і координації мови, заїкання.

3. Невроз нав'язливого стану-підвищена тривога, фобія.

Що ж є причиною появи стресів?

Це емоції. Сильні, негативні і сильні позитивні емоції однаково можуть спровокувати стрес.

Наслідками стресу можуть бути різні хвороби. Це: цукровий діабет, виразка, сповільнення росту, інфаркт, остеопороз (вимивання кальцію з кісток), головні болі, порушення сну, бажання випити чи курити.

У сучасних чоловіків і жінок стреси мають трохи іншу природу появи, ніж у людей минулих часів.

Від сучасних чоловіків вимагають авторитету, твердості і водночас ласки, ніжності, конкретної участі в справах сім'ї.

Сучасні жінки намагаються поєднати соціальну кар'єру з роллю матері і жінки.

У жінок і чоловіків є свої індивідуальні причини, що можуть привести до появи стресу. Жінки боляче реагують на втрату зовнішньої привабливості, повноту, відхід дітей з сім'ї. Фоном для появи стресу у них може бути напруга при родах, болючі місячні, страх частотої вагітності.

У чоловіків причиною стресів може бути відсутність росту кар'єри, м'язова слабкість. Вихід вони швидко шукають в алкоголі і курінні, нападі чи обороні.

Жінки в подібних випадках розгублюються, впадають в депресію.

Яка ж профілактика стресів і корекція їх наслідків?

Валеологи виділяють такі принципи:

1. Підвищена стійкість до стресу. Це набуття навичок керування психікою (психологічні тренінги).

2. Ліквідація психологічної напруги через катарсис - реагування через природні характеристики згідно темпераменту людини:

Холерик - через агресію (рухова активність)

Сангвінік - словесна сварка

Меланхолік ~ сльози.

3. Психокорекція - природна релаксація (музика, танці, природні запахи, звуки природи).

4. Фармакологічна корекція - заспокійливі фармакологічні засоби.

Особливу увагу заслуговує питання стресу у дітей.

Як свідчать лікарі, все починається з того, що батьки різко змінюють звичний ритм життя дитини (віддають на виховання бабусі, віддають в дитячий садок, в дуже ранньому віці наймають няню).

В цих випадках у дітей можуть виникнути депресивні вияви. Вони відмовляються від їжі, в них порушується сон, змінюється поведінка. Діти навіть перестають гратися іграшками. Трапляється таке через сум за мамою.

Якщо на фоні розлуки в дитини спостерігаються такі патологічні зміни, вони можуть згладжуватися, коли мама знову буде поруч. Ось тому малюків до

трьох років не варто віддавати для догляду іншим людям. Через страх залишитися без батьків у малюків може з'явитися нервовий тик, заїкання, денний енурез, проноси, блювота, істерика. Батьки мають розуміти, що дитина робить це ненавмисно. Це так звана реакція пасивного протесту. Коли дитину повернути до звичної обстановки, її стан нормалізується.

Причиною невротичних розладів у дітей можуть бути заняття у музичній школі (якщо дитина не любить музики). Помилкою деяких надто старанних батьків є те, що вони записують дитину до багатьох гуртків одночасно. У результаті такого перевантаження нервова система в дитини скоро виснажується.

Розладом нервової системи можуть спостерігатися і у першокласників, що пояснюється незрілістю психологічної сфери. Тому дуже важливим для школярів такого віку є дотримання звичного режиму дня: має бути денний сон, прогулянки на свіжому повітрі, повноцінний нічний сон (лягати спати о 21.00 годині).

Розлади поведінки та депресивні вияви також дуже часто спостерігаються в дітей та підлітків, батьки яких виїхали на заробітки. Потребу в материнському піклуванні, любові та порадах не можна замінити матеріальним достатком. Тому нерідко такі діти почуваються покинутими, в них зникає апетит, погіршується настрій, вони відмовляються від активного спілкування. Можливі і похондричні скарги (слабкість, часті болі голови) або навпаки - гіпердинамічні розлади. Це при тому, що фізично дитина є здоровою.

Що ж робити із такими порушеннями?

Перш за все, якнайбільше розмовляти зі своєю дитиною, пояснювати все, що відбувається, допомагати перебороти свій страх. Добре допомагають ванни з м'яти та хвої, приймати вітаміни. Можливо, знадобиться і комплексне обстеження - аби дізнатися, чи на фоні таких змін не виникла серйозна патологія. Адже невротичні зміни можуть викликати розвиток таких захворювань: зміни в кишково-шлунковому тракті, серцево - судинної системи, порушення в імунній системі.

Рівні природи людини

На думку в. Лободіна людина з точки зору науки - біологічна істота, яка володіє інстинктами, темпераментом, тілесною конституцією, характером, особливістю, індивідуальністю, психічною енергією і свідомістю.

в людей закладено три рівні природи:

1. Низький, який об'єднує такі інстинкти :гордість, пихатість, заздрість, скупість, гнів, спокуса, ненажерливість;

2. Середній, який включає такі звичайні людські інстинкти: самозбереження, продовження роду, душевність, воля, лідерство, почуття гідності, пошук Бога;

3. Вищий ,який об'єднує такі кращі якості людини: надія, любов, примирення, співчуття, стриманість, щирість, справедливість.

Отже, кожна людина дістає від народження однаковий набір інстинктів. Але в подальшому житті зустрічаються різні люди: добрі і погані. Це відбувається тому, що людина дає можливість своїй свідомості опуститись до низьких інстинктів. Цього може не бути, тому що у людини є важливий інстинкт - воля. Вона саме дана для того, щоб людина не була безпомічним рабом інстинктів. Уособлення вольових якостей у кожної людини формується шляхом систематичних тренувань.

Важливий вплив на здоров'я людини має емоційний стан людини. Позитивні емоції нагромаджують людську енергію. Усмішка і сміх, доброзичливий вираз обличчя збуджують центри позитивних емоцій. Смуток, страх, горе, переляк, гнів, лють, образа викликають у людини втрату апетиту, порушення серцево-судинної і нервової діяльності.

Напруження і перевтома є причиною стресу. Найбільше перезбудження виникає в осіб, які не отримують задоволення від своєї роботи. Щоб зняти психоемоційну напругу, потрібно займатися фізичною працею, слухати музику, відвідувати виставки, часто бувати на природі. Все це сприяє розрядці негативних емоцій.

У ставленні до людей потрібно керуватись правилами любові до ближнього і ставитись до людей так, як би ми хотіли, щоб ставились до нас.

Щоб формувати у собі риси характеру, які сприятимуть покращенню нашого здоров'я слід пам'ятати такі правила:

- ніколи не показуйте свого роздратування;
- ставтесь до людей так, як би ми хотіли, щоб ставились до нас;
- не обманюйте, якщо хочете мати довіру до людей;
- егоїзм є джерелом багатьох конфліктів, виховуйте в собі терпіння;
- не турбуйтеся завчасно з приводу того, що від вас не залежить;
- доброта-ключ до збереження здоров'я.

-три хвилини сміху замінює 15 хв. зарядки; веселі живуть довше.

Отже, кожний з нас несе повну відповідальність за події у своєму житті, за добрі і погані вчинки. Кожна наша думка творить наше майбутнє. Події у житті людини створюються за допомогою думок і почуттів. Треба вчитись бути щасливими, вселяти в себе радісні почуття. Тоді наше тіло буде здоровим.

Психічна енергія людини

Розвиток цієї енергії - це розвиток духовності. Багато вчених таку енергію називають психічною енергією. Збагачує потенціал психічної енергії відвідування театрів, музеїв, екскурсій, прогулянок на природу; Засобами очищення і нагромадження цієї енергії є молитва і відвідування церкви. Храми потужно заряджені космічною енергією. Цьому сприяє характерна архітектура, спеціально вибране місце для будівлі, відповідний спів, дзвони.

Наш розум, інтелект, бажання — це наша духовна енергія. Свою духовну скарбничку ми поповнюємо добротою, ввічливістю, культурою мови. Духовна енергія трансформується за принципом " що ми віддаємо, те і отримуємо". Тобто кожний з нас несе відповідальність за події у своєму житті, за добрі і погані вчинки.

Найбільшим гальмом для розвитку психічної енергії є негативне і не дисциплінарне мислення, гнів, страх, сумнів.

Кожна з цих негативних людських властивостей породжує вібрацію, яка руйнує психічну енергію людини.

Життя, на жаль, дає достатньо приводів для прикроців. Причому нас найчастіше засмучують і дратують дрібниці: чиєсь недоречне зауваження, нетактовність, побутові незручності, навіть погана погода. Розумна людина може осмислити ситуацію, побачити в ній позитивні сторони, або просто поставитись до неї з гумором. У цьому випадку негативна енергія не накопичується, а ніби розчиняється. Зрештою, наш настрій, душевна рівновага і навіть відчуття щастя залежить не тільки від обставин чи подій, а від нашого ставлення до них. Треба бути у всьому оптимістом. Оптимізм забезпечує душевне і фізичне здоров'я. Як нагромадити в собі позитивну психічну енергію? Ось кілька порад:

- будь добрим, доброта ~ це ключ до збереження власного здоров'я;
- не дратуйся через дрібниці;
- не будь у постійному напруженні; розслабляйся мріями, музикою, прогулянкою, відвідинами театрів, виставок;
- рішуче борися з поспіхом.

Щоб бути здоровим фізично і духовно, потрібно створити для себе повний комфорт із звуків, світла, кольорів, доброзичливих стосунків, добрих справ, милосердя.

Внутрішній світ людини, її інтелект, розум відображаються в її зовнішності, очах, в поставі, поведінці і культурі спілкування.

Найзмістовніша мова втрачає дуже багато, якщо вона засмічена жаргонами. Убога мова, коли вона насичена словами - паразитами, модерними неологізмами ("кімарити" - спати, "кльово" - прекрасно і т.д.) Дуже важливий тон мови, бо тут відтворюються відтінки емоцій, настрою, характеру. З малих років потрібно вчити дітей ввічливої форми звертання і ввічливої розмови.

Культура спілкування полягає в дотриманні таких правил:

- 1) намагайся говорити правильно;
- 2) говорити тільки про те, що знаєш;
- 3) не спіши висловлювати свою думку;
- 4) не будь багатослівним;
- 5) під час розмови не розмахуй руками;
- 6) не намагайся перекричати співрозмовника;
- 7) будь ласкавим і привітним у розмові;
- 8) зважай на людину, з якою розмовляєш і на настрій тих, хто тебе оточує.

Культ сили панує давно. Це основа розуміння величі держави, історичної постаті чи будь-якої особистості. Через культ сили виникла проблема насильства.

Гідність держави залежить від того, як вона охороняє права і свободу своїх громадян. Сьогодні в Україні насильство влади послабилось, але зросла „влада” насильства на вулицях.

Під насильством розуміють фізичний або психічний вплив однієї особи на іншу, тим самим порушуючи її права на особисту недоторканність.

За своєю метою насильство поділяється на такі три групи:

- некорисливі;
- корисливі;

- ті, які посягають на основи національної безпеки.

Насильства бувають: побутові, дозвільні, статеві.

Велика небезпека насильницької поведінки іде від окремих осіб, групи людей, сект.

Звідки у людей з [являється агресія? Які обставини це провокують?

Як вважають вчені, в людини є ген агресії. Але його прояви залежать від виховання дитини. Риси майбутньої агресії починають формуватися у 5-7 років. Джерелом агресії є злість. Чутливість нервової системи до агресії залежить від багатьох факторів. А саме:

- стимулювання структур мозку, де є центри агресії;
- спадковість, що впливає на чутливість нервової системи до дії збудників агресії;

- хімічний склад крові (алкоголь);

- чоловічий статевий гормон тестостерон (найвищий - до 25 років).

Агресію посилює телебачення, дитячі іграшки у вигляді зброї, недосконала поведінка дорослих. Отже, агресію розглядають ж поведінку, набуту шляхом навчання.

Ось деяка статистика агресивної поведінки:

- умисні вбивства (13%);

- вбивства у стані спасіння - 60 %.

Однією з причин насильства є загальний кризовий стан держави, який в першу чергу позначається на сім'ї, бо спричинює падіння життєвого рівня. Нестатки в сім'ї погіршують сімейні стосунки як у психологічному, так і у фізичному відношеннях. Такий стан економіки відбивається і на молоді, яка відчуває розгубленість перед своїм майбутнім. Саме це породжує у молодих людей грубість, насильство, жебрацтво, безпритульність.

Щоб докорінно змінити ситуацію на краще, потрібно:

- 1) покращення в країні соціально-економічних питань;

- 2) консолідація зусиль правоохоронних органів і населення з питань профілактики насильства;

- 3) формування правової культури і правосвідомості дітей у сім'ї, школі.

Основна функція сім'ї - виховна. Виділяють п'ять компонентів тактики сімейного виховання: диктат, опіка, конфронтація, мирне співіснування, співпраця.

Негативні наслідки має диктат і конфронтація.

Диктат - це придушення одними членами сім'ї почуття гідності та ініціативи інших членів сім'ї. Дитина у такій сім'ї виростає заляканою, грубою, ненависною до батьків, агресивною, злою.

Конфронтація - сімейна війна між батьками і дітьми. А саме сімейні стосунки мають вплив на формування поведінки у зрілому віці дітей. Тому велике значення для попередження насильства має моральний клімат у сім'ї, тобто мирне співіснування, співпраця.

Більшість держав світу розробили документи, які декларують права людини. Це такі:

- „Загальна декларація прав людини" (1948 р.);

- „Міжнародний договір про економічні, соціальні та культурні права" (1966 р.);

- „Європейська конвенція про захист прав і свобод людини" (1850 р.);
- „Всесвітня декларація прав людини";
- „Декларація прав дитини";
- „Європейська конвенція проти катувань, покарань" (1897 р.).

Лекція 7

Модуль 2. Психічне здоров'я.

Тема: Причини виникнення відхилень у поведінці людини і методики попередження девіантних форм поведінки.

Кількість годин: 2

Мета і завдання: Охарактеризувати особливості психічного розвитку, які провокують появу неадекватної поведінки. Ознайомити із методами попередження девіантних форм поведінки.

Ключові слова: девіантна поведінка, афективна поведінка, делінквентна поведінка

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Відхилення у поведінці, що провокують неадекватні дії.
2. Форми девіантної поведінки

Поведінка, що не вкладається в рамки розуміння більшості людей, називається девіантною. До такої поведінки не відносяться звичайні дії середньостатистичного громадянина. Девіантна поведінка поділяється на два типи: позитивну і негативну девіантну поведінку. До позитивної відносяться гіперактивність, талант, що межує з геніальністю, помірність – дії, що не суперечать букві закону.

Нестандартна поведінка, що виходить за рамки правил, характеризує юнацький максималізм. Дітям складно приборкати гормональний вибух, що відбувається в організмі в період зростання. Часто вибір деяких підлітків стає цілковитою суперечністю встановлених дорослими правилами. Часто це приносить проблеми як фізичного, так і психічного характеру. У складний підлітковий період типовими проявами девіантної поведінки є дії, які:

1. Викликають осуд дорослих.

2. Наносять шкоду підлітку і оточуючим його людям.
3. Стають причиною частих конфліктів з друзями і близькими.
4. Сприяють зниженню успішності в школі.
5. Можуть розвивати фобії і різноманітні страхи.
6. Знижують самооцінку і породжують комплекси.

2 Зрозуміти, що є відхиленою від норми поведінки, непросто. У кожному окремому соціумі існують певні правила, норми і порядки. Те, що прийнять, наприклад, для злочинних кварталів Мексики, здається аморальним у культурних столицях світу. Видів такої поведінки багато, всі вони поділяються на кілька груп: адитивна, делінквентна, аморальна, суїцидальна.

Адитивна поведінка

Піти з реальності, зануритися у власний вигаданий світ, де немає поганих людей, негативних емоцій, все просто і зрозуміло – досягти цього дозволяє адитивна поведінка. Поняття походить від англійського слова «addiction», що означає «шкідлива звичка». Цей тип девіації виражається в наступних негативних діях:

- пристрасть до спиртних напоїв, наркотиків, тютюну;
- потяг до азартних та комп'ютерних ігор;
- проституція.

Девіантна поведінка

Дії, в результаті яких порушуються закони, називаються делінквентною девіантною поведінкою, а контролюється вона педагогами, соціологами, криміналістами. Виділяють три типи:

1. Слабка – дрібні правопорушення, які не тягнуть суворого покарання (хуліганство, лайка в громадських місцях, публічне розпивання спиртного).
2. Середня – дисциплінарні порушення трудового законодавства (запізнення на роботу, поява на роботі у нетверезому стані)
3. Важка – дії, які серйозно порушують законодавство і тягнуть відповідальність, такі як продаж наркотичних речовин, злочинство, сексуальне насилля.

Аморальна поведінка

Визначити, що таке мораль складно. Девіантна аморальна поведінка залежить від культури суспільства і традицій. Так, якщо в одних країнах зрада вважається поведінкою, яка засуджується, то в Японії, наприклад, до цього ставляться з розумінням. Інститут гейш, які розважають чоловіків, у цій країні розвинений сильно. Подібне явище у нас називається проституцією і карається за законом. Ось чому типи девіантної поведінки потрібно розглядати в розрізі конкретної країни і національності, роблячи ставку на норми моралі.

Суїцидальна поведінка

Самогубство - це рідкість серед молодого покоління. Дії, які спрямовані на заподіяння шкоди власному здоров'ю, відносяться до суїцидальної девіантної поведінки підлітків. Деякі його типи спрямовані на демонстрацію, викликання почуття Зхалю, звернення уваги на свою персону. Ще такі дії деколи відбуваються в стані афекту, в результаті сильного душевного потрясіння або травми. Іноді суїцидальна поведінка носить розважальний характер і частіше за інших досягає мети.

Профілактика девіантної поведінки

Існує пряма залежність між розвитком такої поведінки у молодого покоління і зростанням у суспільстві злочинних явищ. Бажання вчиняти протиправні дії зростає разом із розвитком девіантної поведінки дітей і підлітків. Ось чому заходи, спрямовані на профілактику, повинні вводитися повсюдно у всіх навчальних закладах. Існують різноманітні форми профілактичної роботи з дітьми:

1. Ігри та тренінги за участю професійних психологів, на яких завданням дорослих є формування правильного ставлення дитини до власної персони.

2. Уроки і лекції на тему девіантної поведінки пояснюють підліткам те, чому не можна порушувати Конституцію і чим це загрожує.

3. Програми, що включають в себе цикл з кількох занять з профілактики девіантної поведінки

Лекція 8

Модуль 2. Психічне здоров'я.

Тема: Стрес. Дистрес. «Шкільний» стрес.

Кількість годин: 2

Мета і завдання: Проаналізувати стресогенні ситуації в житті людини. вказати на шляхи подолання стресових ситуацій.

Ключові слова: стрес, стресори, фази стресу

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Поняття про стрес, стресор
2. Характеристика стресогенних ситуацій та фаз стресу.
3. Шляхи подолання стресу.
4. «Шкільний» стрес.

Стрес – система реакцій організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. Стрес - це відповідь на загрозу, реальну чи уявну.

Стресор - фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні стресори – надмірне фізичне

навантаження, висока або низька температура, больові відчуття. Психологічні стресори поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву тощо.

Не можна пов'язувати стрес тільки з негативними подіями. Напруження може виникати і у випадках позитивних, але різких, неочікуваних змін. І взагалі не варто асоціювати стрес тільки з негативними переживаннями. Справжня проблема постає тоді, коли стрес переростає в нескінченний: нелюбима робота, життя з батьками-тиранами, постійні конфлікти і сім'ї тощо.

Американський вчений Вейтц описав 8 стресогенних ситуацій:

- 1) необхідність прискореної переробки інформації;
- 2) шкідливе оточення;
- 3) усвідомлена загроза;
- 4) порушення фізіологічних функцій;
- 5) ізоляція;
- 6) ув'язнення;
- 7) остракізм (вигнання і переслідування)
- ; 8) груповий тиск.

Коли якась подія загрожує нашому статусу, економічній стабільності, близьким людям, тобто якимось ресурсам, то як наслідок виникає стрес

Фази стресу

1. Фаза тривоги. Мобілізація організму для зустрічі з загрозою. Відбуваються біологічні реакції, які зумовлюють можливість боротьби або втечі. З погляду фізіології це: згущення крові, підвищення тиску, збільшення печінки тощо.

2. Фаза опору. Організм намагається опиратися загрози, або справитися з нею, якщо загроза продовжує тривати і її не можна уникнути.

3. Фаза виснаження. Якщо дія стресу продовжується і людина не спроможна адаптуватися, це може виснажити ресурси тіла. Виснаженість – це вразливість від втоми, фізичні проблеми призводять до хвороб і навіть до загибелі організму.

Хворобу можуть спричинити не лише біологічні умови. Між стресором і стресом міститься індивідуальна оцінка події - дехто може сприйняти певну подію як неприємну, дехто – як приємну чи як нейтральну. Між стресом і його наслідками важливою ланкою є те, як індивід справляється з стресом. Не кожен у стані стресу поводить себе однаково – одні захворіють, для інших стрес буде навіть приємним викликом.

Розрізняють **ступені стресу**: слабкий, середній, сильний.

Для людини важливим є вміння подолати стрес. Подолання – це не одна стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Неможливо думати, що стресу можна уникнути окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природними. Стрес є часто природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування

неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу – це ті, протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується, зациклюється, продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що потрібно негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступитися, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось нове.

Різновидом фіксування є відкладання на потім. Приклад. Підготувати і здати через певний період курсову роботу. замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. якщо ви залишаєте собі все менше часу на підготовку до виконання якості роботи, то тим самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу

Успішні способи подолання стресу:

- активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему;
- зміна погляду на проблему, зміна ставлення до неї або інша інтерпретація проблеми;

- приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу;

- комплексні способом, що поєднують у собі все перераховане вище.

необ'єктивна оцінка проблеми і спроби боротися зі стресом, звинувачуючи інших, ведуть до зростання стресу.

Способи зміни погляду на проблему: а) нова інтерпретація проблеми - переоцінка, гаслом якої може бути постулат «Все не настільки погано». Пізнавальна переоцінка означає переосмислення проблеми таким чином, щоб пролило нове (позитивне) світло на неї. Те, як ми себе відчуваємо в даній ситуації, великою мірою залежить від нашої пізнавальної оцінки або схвалення цієї ситуації. Адже сила впливу стресора залежить не від об'єктивної характеристики, а від нашого суб'єктивного ставлення до нього. «Наше життя є таким, як ми про нього думаємо»;

б) соціальне порівняння базується на установці «Мені краще, ніж іншим»;

в) уникання базується на установках – «це не проблема», «годі хвилюватися». «потрібно поставити обмежувач на хвилювання»;

г) гумор базується на установках «це смішно» Мати почуття гумору – це не весь час сміятися чи ходити з веселою маскою. Нерідко за посмішкою маскується почуття незручності, безпорадності, нещастя.

Приймання проблеми і зменшення фізичного ефекту стресу

а) вживання ліків є відомим способом зменшення шкідливого стресу

б) релаксація або послаблення – найпростіший спосіб зменшити ознаки стресу (високий тиск крові, прискорене дихання).

в) фізичні вправи і прояви – біг, танці, їзда на велосипеді.

г) свіже повітря і вода сприяють ефективній боротьбі з стресом.

Комплексні способи подолання стресу

Через такі складові, як терпимість (толерантність), прощення, відчуття зв'язку з іншими людьми приходять допомога і полегшення.

Різновидом психологічної допомоги є консультативна допомога або психотерапія, яку людині в стані стресу надає професіонал.

Віра в Бога пропонує звільнення від стресу шляхом зміни уявлення людини про саму ситуацію, про вимоги до себе, про можливість справлятися з такими вимогами. Той, хто вірить, що Бог його любить, сприймає неприємності набагато спокійніше, тому що сприймає їх як або як кара, або як випробування.

Отже, зі стресом можна боротися. Він може бути навіть корисним. Адже зустрічі із загрозами змушують нас замислюватись над життям, виробляти у собі терпіння, стриманість, мужність, волю, удосконалюватись.

Хоча шкільні роки часто найщасливіший період життя, не все так прекрасно, як здається. Особливо у підлітковий період, який є перехідним етапом людини, протягом якого діти переживають велику кількість емоційних злетів і падінь. Життя для них стає перетягуванням канату між очікуваннями і реальністю. Ось кілька причин підліткових стресів, які призводять до надмірного напруження.

1. Тиск однолітків. Деяким підліткам складно бути нарівні з усіма, складно бути схожим на однолітків. Це стає причиною їх занепокоєння й часто переростає у стресовий стан.

Як ви можете допомогти? Не шпигуйте за дитиною, але тримайте на контролі її оточення. Батьки повинні знати, з ким дружить їх дитина й чим вона займається разом із друзями. Залучайте дитину до спільного обговорення її проблем. Можливо, вона не буде готова прийняти вас в якості кращого порадики, але якщо ви дасте їй зрозуміти, що завжди готові допомогти, поступово вона наблизатиметься й почне довіряти вас.

2. Очікування батьків і вчителів. Очікувані і запрограмовані результати приводять до стресу і тривоги. Кожному підлітку, щоб завоювати авторитет і повагу членів сім'ї і оточення, необхідно отримувати хороші оцінки під час навчання та демонструвати стабільну високу успішність. Такий тиск часто позначається на психічному здоров'ї молодих людей.

Як ви можете допомогти? У дітей різні можливості і схильності, тому необхідно тверезо оцінювати здібності вашої дитини й не очікувати дива. Мотивуйте, але не тисніть на неї. Примушуючи дитину краще вчитись тільки тому, що інші діти отримують гарні оцінки – не найкращий варіант. Просто визначте сферу знань, в якій ваша дитина може досягти успіху і допоможіть їй досягти мети.

Порівняння з іншими дітьми. Порівняння з однолітками й однокласниками – це справжній виховний провал, адже це викликає почуття ревності одних дітей у ставленні до інших або призводить до підвищення рівня стресу і тривоги при спробі стати кращим або нарівні з іншими.

Як виможете допомогти? Припиніть порівнювати дітей з їхніми друзями або двоюрідними братами і сестрами. Замість цього підтримайте їх у прагненні досягти успіху у будь-якій галузі, яку вони виберуть. В якості дієвої підтримки запропонуйте дитині винагороду за відмінну оцінку за контрольну роботу або перемогу у змаганні.

Напружені стосунки між батьками. У кожній сім'ї є проблеми, незначні або суттєві, адже ніхто не досконалий. Але будь-яка проблема стає дійсно серйозною, якщо вона починає впливати на психічне здоров'я дитини. щоденні сварки або образливі сцени завдають довгострокової шкоди психіці вашого сина чи доньки.

Як ви можете допомогти?

Якщо у вашій родині є проблеми, будьте передбачливими й намагайтеся вирішити їх якомога швидше, або захистіть вашу дитину від сцен сварок і з'ясування стосунків.

Моральний обов'язок батьків - поводитися зі своїми дітьми відповідально, щоб у них не розвивалися забобони або помилкові стереотипи, пов'язані із стосунками між чоловіком і дружиною чи батьками і дітьми.

Лекція 9

Модуль 2. Психічне здоров'я.

Тема: Фізіологія наркотичної залежності, алкоголізму і токсикоманії. Превентивні методи попередження девіантних форм поведінки

•

Кількість годин: 2

Мета і завдання: Охарактеризувати причини появи у людей девіантних форм поведінки. Ознайомити із превентивними методами попередження девіантних форм поведінки.

Ключові слова: девіантна поведінка, токсикоманія, наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління

Література

Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348с.

Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

Давидюк Г.М. Валеологія: Дидактичний матеріал. – Луцьк: Зоя плюс, 2014. – 75 с.

Давидюк Г.М. Цікава валеологія. – Рівне: Волинські обереги, 2009. – 132 с.

Іващук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан. – 2010. – 400 с.

План

1. Фізіологія наркотичної залежності та інших форм девіантної поведінки.
2. Вплив різних форм девіантної поведінки на здоров'я.
3. Превентивні методи попередження девіантних форм поведінки

Слово "алкоголь" означає "той, що дурманить". Про шкідливі властивості алкоголю відомо 8 тис. років до н. Е. В Україні горілка поширена з ХІХ століття. Колись алкоголь не мав такого поширення. Наприклад, в Стародавньому Римі вино могли пити чоловіки тільки після 30 років.

Слово "алкоголізм" вперше вжив шведський лікар Гусс в минулому столітті. Алкоголь краде здоров'я, губить розумові здібності, знищує сім'ю, вбиває душі людей, калічить нащадків, вкорочує молодість, спотворює красу.

Через алкоголь в світі народжується 100 млн. розумово відсталих дітей. Від батьків-алкоголіків народжуються недоношені, мертві, слаборозвинуті діти. У 1980 році на 1000 людей - 10 в рік вмирало від алкоголю. Алкоголіки живуть на 17 років менше. Серед алкоголіків 5% почали пити до 10 років, 64% - до 15 років, 4% - після 16 років.

Алкоголь за своїми хімічними властивостями - сильнодіюча отрута. Доведено, що 1,2 л відразу випитої горілки викликає смерть. Алкоголь має дуже великі молекули, які легко розчинявся у жирах, змішуються з водою і швидко проходять через оболонку клітин. Всмоктування алкоголю починається вже в роговій порожнині, в шлуку-20%, в кишечнику - 80%. Мозок багатий на жири, тому алкоголь проникає іуди дуже швидко (1—2 хв). виводиться з мозку дуже повільно-1 г протягом 7-8 годин. Тому алкоголь у мозку може зберігатися 15 днів. У крові алкоголь зберігається 4 дні. Якщо в крові знаходиться 150 г алкоголю ~ порушується поведінка; 200 г алкоголю - втрата контролю над м'язами; 300 г-непритомність; 1 л-гаряче дихання, смерть. Хто вживає 80 г алкоголю щодня - ризик захворіти на рак шлунка збільшується в 30 разів.

Від дії алкоголю в різних органах відбувається така патологія:

1. доза алкоголю 1 зростає збудження в організмі ;серцевий м'яз втрачає пружність і виникає серцева слабкість;

2. глибоке сп'яніння ;пригнічення дихання ;легені переповнюються кров'ю; крововилив у тканини;

3. доза алкоголю і деградація статевих гормонів ; формування дефектного зародку і викидні, передчасні пологи, мертві діти.

Вадами "п'яного запліднення" є:

1)Розчеплення верхньої губи "заяча губа".

2)Відсутність верхнього піднебіння "вовча паща".

3)Вади серця.

4)Недорозвинуті кінцівки.

5)Діти дратівливі, погано сплять, пізно починають ходити, пізно говорити, у них погана пам'ять.

Якщо п'є батько - діти народжуються хворі. Якщо п'є мати - 50% дітей помирає до 3-місячного віку від набряку головного мозку. На 1000 хворих дітей на епілепсію у 60% причиною хвороби є "п'яне" зачаття.

Хвороба алкоголізм має три стадії. Оп'яніння відбувається в чотири етапи:

" I етап — "павич" (п'яний поводить себе величаво).

• II етап - "мавпа" (п'яний голосно говорить, сміється, чіпляється до всіх).

•III етап - "лев" (п'яний поводить себе збуджено, готовий накинутись).

•IV етап - "свиня" (п'яний не володіє собою, не може йти).

Алкоголізм провокує психоз, білу гарячку, галюцинації. Симптоми білої гарячки - хворі неспокійні, лякливі, сняться жахи, тремтіння тіла. При

галюцинаціях в мозку виникає багато дрібних крововиливів, відбувається закупорка судин. Тоді клітини гинуть.

Якщо випити 100 мл пива - гине 300 клітин мозку, 100 мл вина - гине 500 клітин мозку, 100 мл горілки - 7500 клітин мозку.

Шкода від пияцтва велика. Кожний третій випадок спричиняє хвороби серця і кожний четвертий- онкологічні хвороби.

В організмі дорослих людей алкоголь знешкоджується ферментом дегідрогенази. У дітей цього ферменту немає, а у підлітків його ще дуже мало. Ось чому навіть невелика доза пива, вина, горілки може викликати тяжке алкогольне отруєння. Наслідками алкогольного "захоплення" для підлітків є руйнування статевих залоз, нейронів кори головного мозку, центральної системи секреторних ендокринних систем. Підлітки стають в'ялі, у них виникає дефіцит статевих гормонів. Тому такі юнаки мають дитячу зацікавленість, тонкий голос, відсутність сексуальних мотивів. Все це прояви дефіциту в крові андрогенів - чоловічих гормонів.

Чому ж алкоголь вживають так багато дорослих людей і підлітків?

Тому що діти і підлітки дивляться на дорослих, хочуть їх наслідувати, думають, що це модно. Величезна кількість барів закликає їх до цього.

Цієї тяги можна позбутися, якщо надлишок енергії спалювати фізичними навантаженнями, спортом, реалізувати себе у цікавій справі. Інакше людина розплачується здоров'ям, руйнуванням сім'ї, коханням, щастям.

Нікотин не менш шкідливий, ніж алкоголь. Мільйони людей на планеті палять цигарки, тим самим завдають шкоди своєму здоров'ю. Крім того, паління вражає тих, хто знаходить поруч курців. Це явище називається пасивним курінням.

Чому ж люди палять?

Дослідження вказують на те, що багато людей цю звичку набули в дитинстві. Негативний приклад старших, бажання бути схожими на них спонукає до цього слабохарактерних дітей, невпевнених у собі, тих, хто не має цікавих занять, не розвивається фізично.

Шкідливий вплив і негативні наслідки паління дуже відчутні. Вони такі:

1) тютюновий дим містить багато шкідливих речовин, які подразнюють ніс, горло, бронхи. Це викликає кашель;

2) легені збирають дим, бруд, пил. Через дим вони не можуть очищатися, а це викликає такі хвороби як бронхіт, запалення, рак;

3) у курців з рота чути неприємний запах; псується зуби, жовтіє шкіра на обличчі, руках;

4) нікотин спричиняє звуження кровоносних судин, а це може викликати інфаркт серця;

5) дим сповільнює потік крові до кінців пальців на 42%;

6) курці живуть на 7-15 років менше, ніж ті, хто не курить;

7) сповільнення руху крові спричиняє передчасне старіння;

8) у тютюновому димі є смола - подібна до тієї, якою покривають дороги; нікотин і оксид вуглецю - такий же, ж у вихлопних газах автомобілів;

9) тютюновий дим містить 42 тис. шкідливих речовин. Найнебезпечніший - нікотин, 125 мг якою - смертельна доза. В одній цигарці нікотину міститься 2,5 мг.

Не курить той, хто має силу волі, береже своє здоров'я, хоче мати гарну пам'ять. Не виникає бажання курити, якщо не пробуєш. Не пробує той, хто має цікаві захоплення, хто не мавпує і не наслідує курців, багато часу приділяє спорту, тренує свою волю, думає про здоров'я.

Наркоманія - це психологічна і фізична залежність від наркотиків. Слово "наркотик" в перекладі з грецької означає "приголомшуючий". Коли людина уже вживає наркотики і захоче припинити їх приймати, то організм не гупає в стан абстиненції - болі, пригнічений настрій, некерована потреба негайно прийняти дозу. Спостереження вчених виявили, що з 12 до 16 років (період статевого дозрівання) у підлітків прокидається цікавість. Бурхлива активація статевих гормонів в крові виводить людину зі стану "відносної" рівноваги. Вчинки молодих людей стають непередбачливі, домінує юнацький максималізм. Тобто під дією статевих гормонів активізується метаболізм, вивільняється значна кількість енергії. У підлітків прокидається невмотивований протест проти всього на світі. Це спонукає їх мучитись від не усвідомленого незадоволення собою. Сильні духом юнаки і юнки скеровують свою енергію в правильне русло: займаються спортом, знаходять цікаві для себе справи. А слабохарактерні шукають легкого шляху.

Саме наркотична речовина притуплює чутливість до неприємностей, психічного перевантаження, дає відчуття полегшення. З'являється бажання пережити такі відчуття знову Розвивається патологічна тяга (манія). Хвороба має назву наркоманія.

Наркоманія має дві стадії:

I стадія - напруженість, синдром неспокою; кидає то в жар, то в холод; біль в м'язах шиї, хребта; ноги зводить судомою.

II стадія-настрійтискно-озлоблений; не знаходить собі місця від сильного неспокою; сильний біль в м'язах, животі. Якщо не вдається знайти наркотик, підвищується температура, тиск, серцебиття, психіка стає неконтрольованою, виникає стан абстиненції або "ломки".

Наркотичними речовинами є:

Коноплі - викликають апатію, млявість, мислячі напади страху, манію переслідування.

Пошкоджується серце і легені. Полегшення при лікуванні відбувається тільки через місяць.

Героїн - викликає гепатит В і С. Смерть настає через 2-3 роки. Найдовше доживають до 40-річного віку.

Кокаїн - викликає необоротне пошкодження серцевого м'яза.

Модуль III. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки.

Тема 10

Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї. Поняття про репродуктивне здоров'я.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми

Формування статевої культури підростаючого покоління як основної передумови репродуктивного здоров'я

Мета, завдання лекції

Проаналізувати фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я. Висвітлити основні принципи статевого виховання дітей і підлітків

Ключові поняття

Репродуктивне здоров'я, статева культура, статева освіта

Обладнання

Програма, підручники, відеоролики, презентація

Література

Валецька Р.О. Основи валеології

Грибан В.Г. Валеологія

План лекції

1. Статеве дозрівання, фізична та психолого-соціальна характеристика періоду ранньої юності.
2. Статеве виховання дітей та підлітків.
3. Формування та збереження репродуктивного здоров'я.
4. Планування сім'ї.

1. Статеве дозрівання у хлопчиків відбувається з 11 до 18 років, а у дівчаток з 9 до 16 років. У цей час відбуваються значні зміни у роботі нервової та ендокринної систем, що забезпечує швидку і докорінну перебудову дитячого організму.

Особливостями цього періоду є бурхливий фізичний та статевий розвиток.

Основними змінами в організмі є: непропорційний ріст частин тіла, незграбність рухів, худорлявість. При цьому може виникати депресія, страх, розпач, ломка голосу, юнацькі вугрі. Репродуктивна система також «готується» до виконання своєї біологічної функції – продовження роду.

Основними зовнішніми проявами фізичного розвитку в період статевого дозрівання є формування фігури тіла у відповідності до статі. Статевий розвиток посилює цікавість молодих людей до протилежної статі і одночасно підвищує увагу до свого зовнішнього вигляду, одягу.

Дуже часто низька самооцінка зовнішності впливає на формування низької самооцінки інших якостей, що негативно діє на психічне здоров'я.

Юнакам і дівчатам необхідно усвідомити, що різноманітні недоліки та вади зовнішності явище тимчасове. Пізніше, стаючи дорослими, стає зрозуміло, що найголовнішими цінностями у людини є її внутрішня привабливість: гідність, чесність, доброта, духовність.

Велике значення для підготовки до дорослого життя є оточення, друзі, сім'я. і тут дуже важливим є вміння розібратися в сутності компанії, прислухатися до думки батьків, на ті чи інші явища. Отже, в юнацькому віці завершується статево дозрівання, яке поступово переходить у статеву зрілість.

Статева зрілість – це не тільки здатність зачати дитину, але і забезпечити умови для її виношування, вигодовування, виховання. Отже, статева зрілість – це зміни в поведінці юнаків і дівчат.

Статева зрілість – це показник вміння контролювати свої природні сексуальні інстинкти і спрямовувати їх на розвиток своєї особистості і творчі пошуки.

Важливою умовою статевої зрілості є визначення кожною людиною своєї статевої соціалізації. Отже, щоб стати дорослим, необхідно крім фізичної зрілості сформувати в собі життєві цінності, переконання, світобачення, стиль поведінки, відповідно до чоловічої або жіночої статі.

Соціальна зрілість має такі ознаки:

- молода людина пізнає себе;
- молода людина реалізує себе як особистість у тому соціальному оточенні, в якому живе, вчиться, працює.

Соціальна зрілість свідчить про:

- гармонійність розвитку особистості;
- здатність людини прийняти норми, правила, традиції суспільства;
- здатність людини реалізувати свої потреби, зацікавлення, прагнення;
- здатність людини досягти професійного і сімейного успіху.

Отже, досягти соціальної зрілості можна за умови формування різноманітних життєвих навичок.

2. Нормальний сексуальний розвиток дітей та підлітків неможливий без статевого виховання, яке починається з дитинства. Для статевого виховання важливе місце належить сім'ї. батьки повинні бути найкращими вчителями, які власним прикладом повинні показувати своїй дитині уважне турботливе ставлення один до одного, правильний стереотип поведінки.

Зміст статевої освіти ґрунтується на таких принципах:

- об'єктивність, правдивість, науковість у висвітленні питань, пов'язаних з репродуктивною функцією людини;
- адресність виховання передбачає доступність інформації з огляду на вікові можливості дітей.

Одним із завдань статевого виховання є формування етикетних норм щодо материнства і батьківства. Якщо материнський інстинкт спрямований на збереження потомства, то батьківський має бути орієнтований на захист матері і дитини. ці два інстинкти – це, насамперед, інстинкт продовження роду.

Материнська поведінка формується на основі інстинкту під впливом навчання та сімейного виховання. Сімейне виховання залежить від взаємин у батьківській сім'ї. Формування культу матері належить школі (виховні години, свята, уроки літератури). До ролі матері дівчата більше підготовлені. А от до

батьківства юнаки мають меншу підготовку. Адже роль батька повинна включати активний виховний процес.

Роль вчителя у плані статевого виховання та освіти серед учнів зводиться до таких завдань:

- надання учням правильної інформації щодо статі і статевої відносин;
- розвивати навички учнів щодо зміцнення репродуктивного здоров'я;
- формувати в учнів навички здорового способу життя;
- для виховного процесу залучитись підтримкою громадських та медичних організацій;
- дії вчителя не повинні обмежуватись лише школою, але й поширюватись на громаду в цілому.

3. Формування та збереження репродуктивного здоров'я залежить від:

- благополуччя у статевому житті;
- статевої культури;
- рівня загальної культури в суспільстві;
- турботи про материнство і дитинство;
- соціальних умов.

Здатність народжувати дітей з нормальним здоров'ям залежить від сумісності подружжя, яке розглядається на генетичному, фізичному, фізіологічному, психологічному і сексуальному рівнях.

Збереження репродуктивного здоров'я слід починати з дитячого віку. За даними МОЗ України нині кожна шоста дитина народжується з відхиленням здоров'я, перш за все внаслідок поганої спадковості. Часто на початок репродуктивного віку майбутні батьки вже мають низку хвороб. Лише за останні 5 років загальна захворюваність жінок молодого віку зросла на 20,6%. При цьому підвищилась частота хвороб, які у перспективі можуть ускладнювати перебіг вагітності та пологів.

Стан репродуктивного здоров'я також залежить від сексуальної активності та способу життя молоді. Часто ризикована поведінка, нерозбірливі статеві зв'язки, рання вагітність призводять до негативних наслідків. Так, за даними медичних закладів щорічно з понад 12 млн зареєстрованих випадків захворювань на патології, що передаються статевим шляхом, близько 3 млн припадають на осіб жіночої статі віком 14-17 років. До цього списку ще додаються ВІЛ-інфіковані, наркомани. Все це є підґрунтям погіршення стану репродуктивного здоров'я.

На погіршення стану репродуктивного здоров'я впливають ще такі негативні фактори: аборти, шкідливі звички.

Найбільш поширеними рекомендаціями щодо збереження репродуктивного здоров'я є:

- вибір оптимального віку для народження дитини (20-25 років);
- дотримання інтервалів між народженнями дітей (3 роки);
- уникати абортів;
- попередження зараження інфекціями через статеві шляхи;
- відмова від шкідливих звичок;
- планування та ретельна підготовка майбутніх батьків до вагітності.

4. Створення сім'ї починається з вибору партнера через знайомство і зустрічі. Методологічною основою, яка спонукає молодих людей поєднатися, є

такі потреби людей як: фізіологічні, сексуальні, духовні, соціальні. Намагання задовольнити ці потреби приводять до створення сім'ї.

Планування сім'ї – це міри, які призначені для того, щоб допомагати сім'ям у питаннях, які перед ними ставить їх життя. а це, як правило, такі питання:

- народити бажаних дітей;
- уникати небажаної вагітності ;
- регулювати інтервал між вагітностями.

Служби, які займаються плануванням сім'ї, можуть надавати консультації з таких питань:

- роз'яснення з питань сім'ї та шлюбу;
- консультації з питань планування сім'ї;
- організація консультацій з метою виявлення недопущення гінекологічних хвороб.

Допомога по плануванню сім'ї входить в державні програми, тому що демографічна складова є дуже важливою в країні.

Будь-яка сім'я має право на планування. Служби планування сім'ї виконують такі функції:

- сприяють охороні здоров'я матері і дитини;
- сприяють охороні вагітних жінок;
- проводять профілактичну роботу як запобігти небажаній вагітності;
- займаються профілактикою і лікуванням небезпечних хвороб, безпліддя;
- попереджають дуже раннім родам;
- формують культуру репродуктивного здоров'я населення.

В Україні діють такі рівні структурних підрозділів, які надають послуги населенню щодо планування сім'ї:

I рівень – фельдшерсько-акушерські пункти, дільничні лікарні;

II рівень – кабінети планування сім'ї у лікарнях, пологових будинках; служби дитячої підліткової гінекології;

III рівень – державні центри планування сім'ї, навчальні заклади, громадські об'єднання, обласні центри планування сім'ї, центри профілактики та боротьби з ВІЛ/СНІДом.

Отже, організація планування сім'ї в Україні здійснюється спільно із службами освіти шляхом створення та запровадження спільних програм відповідно до вікової категорії.

Лекція № 11

Модуль III. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки

Тема 10. Гендерний контекст сімейного виховання.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми

Створення оптимальних умов для формування особистості дітей та підлітків шляхом гендерної соціалізації

Мета, завдання лекції

Виявлення особливостей становлення підлітків в процесі соціалізації. Висвітлення основних механізмів, через які відбувається становлення особистості в підлітковому віці

Ключові поняття

Гендерна соціалізація, гендер, статева типізація, фемінність

Обладнання

Підручники, програми, інтернет-ресурси

Література

Борщевський М.Й. Виховання у дітей статевої само усвідомленості: науково-методичний збірник. – К.: Інститут змісту і методів навчання, 1996

Курдибоха О.М. Гендерні особливості становлення підлітків у процесі соціалізації. –ksenabor @ukr.net

План лекції

1. Гендер як соціально-психологічне поняття
2. Гендерна соціалізація дітей
3. Статева типізація
4. Психологічні особливості гендерного розвитку підлітків
5. Відхилення у розвитку сексуальної функції у дітей молодшого шкільного віку

Гендер – це соціально-психологічне поняття, яке визначає статус людини з точки зору фемінності. Гендерна соціалізація – це процес засвоєння людиною соціальної ролі, визначеної для неї суспільством від народження, залежно від того чоловіком або жінкою вона народилася.

Гендерні якості людини формуються в процесі соціалізації, під впливом соціокультурного середовища, яке висуває особистості вимоги як до представників чоловічої, так і жіночої статі.

Інститути соціалізації (сім'я, школа, однолітки), в яких особистість долучається до систем норм і цінностей, становлять своєрідні «транслятори» соціального досвіду.

Важливим засобом соціалізації є залучення підростаючого покоління до активної соціально значимої діяльності. Необхідним у цьому є мотивація та стимулювання навчальної і творчої діяльності, самопізнання та саморозвитку особистості.

Головною проблемою теперішнього часу є зближення традиційно жіночих і чоловічих соціальних ролей. Серед причин цього негативного явища є:

- домінування жіночого впливу на хлопчиків у дитячому і підлітковому віці;
- зростання кількості жінок, що «роблять кар'єру», де потрібні чоловічі якості;
- багато чоловіків неспроможні заробляти і утримувати сім'ю.

Гендерна соціалізація дитини починається від народження, коли батьки починають повчати гендерній ролі хлопчика чи дівчинки. Основними аспектами соціалізації є:

- вплив середовища на індивід;

- вплив людини на середовище.

Отже, дитина змалку засвоює, що означає бути хлопчиком чи дівчинкою, чоловіком чи жінкою.

З точки зору соціальної психології гендер перебуває під сильним впливом культурних норм, що навіюють людям думку про суттєву відмінність між чоловіками і жінками. Теорія «нормативного тиску» описує механізм того, як людина вимушена підлаштовуватись під соціальні норми, щоб суспільство її не відкинуло.

У гендерній соціалізації важливу роль відіграє тендерне маркування предметів, тобто дівчина частіше використовує ті предмети, які належать до домашнього господарства, а хлопчики із знаряддями праці. Ці відмінності дуже добре змальовані у дитячій літературі.

Статева типізація – це засвоєння індивідом своєї приналежності. У свідомості дитини здійснюється така гендерна схема: поведінка, характеристики, культурні символи «чоловіче» і «жіноче». Діти вибирають в багатоманітності можливих людських характеристик тільки ті, які визначені в певній культурі як сприйняття їх статі.

Становлення особистості відбувається за допомогою засвоєння моделі гендерної поведінки, яка є позитивною для обох статей. Сукупність цих якостей визначає рівень вибору тієї чи іншої моделі гендерної поведінки.

У кожної людини створюється певна ідеальна модель представника певної статі і конкретна людина свідомо співвідносить свою поведінку з цією моделлю, формуючи таким чином свої гендерні особистісні якості.

Психологічні особливості гендерного розвитку підлітків:

- поява відчуття дорослості, що визначає спрямованість та зміст активності дитини;
- вони прагнуть визнання своєї дорослості, оскільки не відчувають себе дорослими в повній мірі;
- появляється велика чутливість до засвоєння норм способів поведінки;
- посилюється прагнення бути самостійними;
- виникає постійна потреба у доброзичливому ставленні з боку дорослих;
- вчинки підлітків часто характеризуються імпульсивністю;
- часто підлітки невдоволені самими собою;
- підлітки дуже цікавляться іншими; їм дуже подобається розмовляти про свій внутрішній світ;
- бурхливо розвивається вольова сфера підлітків. Практично їх життя супроводжується бурхливими емоціями, особливо з однолітками протилежної статі.

Велику роль у розвитку особистості відіграє спілкування. Спілкування між людьми є способом трансформації «зовнішніх» соціальних культурних умов у внутрішню структуру особистості.

Прагнення до спілкування з товаришами, вчителями саме по собі може бути сильним мотивом навчання і в той же час сприяти зміцненню в психологічному плані.

У спілкуванні з однолітками підліток опановує такі якості:

- збагачення емпатійних навичок, здатності з іншими розділяти спільні інтереси, почуття;
- налагодження контактів з протилежною статтю і засвоєння гендерних ролей;
- становлення автономності підлітка, його незалежності від дорослих.

Важливим компонентом у становленні особистості чоловічої і жіночої статі є розвиток самосвідомості. Цілісні орієнтації людини на свою стать і сексуальну поведінку несе в собі гендерна самосвідомість. Тому гендерна соціалізація – це багатогранний і довготривалий процес у результаті якого підліток повинен усвідомити свою гендерну приналежність, спілкування з оточуючими, зокрема підлітками, є найбільш важливою стороною їх життя.

Ми живемо в епоху, коли сексуальне насильство і знущання над дітьми – це реальна загроза, про яку ми змушені замислюватися все частіше. Тому батькам і вчителям важливо зрозуміти, що є «нормою» в сексуальному розвитку і поведінці дітей, а що може бути ознакою вчиненого насильства або прояв сексуальної агресії самою дитиною.

Віковими порогами сексуального розвитку дітей є питання «звідки беруться діти?». Інтерес до цієї теми появляється у 5-7 років і загострюється у 8-9 років. У 10-12 років діти орієнтовані на соціальні відносини, вони починають відчувати усвідомлені сексуальні почуття. Саме в цей період закладаються основні моделі сексуальної поведінки, які і проявляються у період статевого дозрівання. Тут важливо робити відмінність між нормальною сексуальною поведінкою відповідно до віку дитини і відхиленнями.

У нормі дитина не зацікавлена в сексуальних діях, не проявляє сексуальної агресії до інших, їх сексуальна поведінка не заподіює шкоди їм самим або іншим дітям.

Які є відхилення сексуального розвитку у різний віковий період:

1. Вік 1-5 років:

- дитина володіє відповідною лексикою для позначення статевих відносин;
- імітує секс у дорослих, демонструючи це з іншими дітьми.

2. Вік 6-8 років:

- дитина непристойно поводиться (демонструючи татеві органи): - знає про різні сексуальні дії і і знає як вони називаються.

Як виховати дитину, щоб не допустити такі негативні прояви?

Часи міняються. І сьогодні набагато збільшилась кількість дітей, які проявляють сексуальність в ранньому віці. Час, коли батьки відкладали розмови з дітьми на цю тему до підліткового віку, давно пройшли.

Ми живемо в сексуалізованому суспільстві. Ще до досягнення статевої зрілості діти часто чують про секс. Більше того, велика частина отриманої інформації носить відверто порнографічний або агресивний характер. Батьки повинні знати, що якщо дитина піддається діє великої кількості інформації сексуального характеру, то це може перетворити дитину, яка буде виявляти сексуальну агресію. А діти, які зазнали сексуального насильства, можуть демонструвати потім проблемну сексуальну поведінку, а деякі навіть можуть самі стати насильниками.

Обов'язок батьків – дбати про здоров'я дітей. так як вони піклуються про фізичне здоров'я, так само вони повинні турбуватися і про сексуальне здоров'я. для цього потрібно багато розмовляти з дитиною на різні теми.

1 Загальне уявлення про репродуктивне здоров'я.

Репродуктивне здоров'я (РЗ) - це можливість зачати, виносити і народити здорову дитину, його збереження - завдання і жінки, і чоловіка. Кожна вагітність повинна бути бажаною, а батьки майбутньої дитини - здоровими.

Основи репродуктивного здоров'я жінки закладаються ще в ранньому віці, та залежать від генетичних особливостей, наявності патології різних органів і систем організму, дії факторів зовнішнього середовища тощо. Ранній початок статевого життя, захворювання, що передаються статевим шляхом (ЗПСШ), в т.ч. ВІЛ / СНІД, незапланована вагітність, аборти є основними проблемами репродуктивної сфери. Стан репродуктивного здоров'я багато в чому визначається способом життя людини, відповідальним ставленням до власного здоров'я, а також рівнем її інформованості з питань репродуктивного здоров'я, можливостей його збереження та реалізації репродуктивних прав.

Поняття «репродуктивне здоров'я» і «репродуктивні права» нерозривно пов'язані, оскільки право на репродуктивний вибір - це визнання права людини приймати вільні і самостійні рішення про своє репродуктивне здоров'я, в тому числі народження дітей, час та проміжки між їх народженням, в т.ч. право приймати рішення щодо дітонародження без дискримінації, погроз і насильства, а також визнання права на отримання відповідної інформації. Право на репродуктивний вибір, планування сім'ї, охорону репродуктивного та сексуального здоров'я відноситься до основних прав людини.

Репродуктивні права включають в себе невід'ємні права і свободи людини, які вже визнані в національних законодавствах, в міжнародних документах з прав людини та інших загальноприйнятих документах. Вперше офіційно про репродуктивні права було заявлено на Міжнародній конференції з народонаселення і розвитку (МКНР), що відбулася в 1994 р. в Каїрі.

2. Фактори формування та збереження репродуктивного здоров'я

Статеве здоров'я, за визначенням ВООЗ, — це комплекс соматичних, емоціональних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, позитивно збагачуючих особистість, підвищуючи комунікабельність її, здатність до кохання та дітонародження.

Формування та збереження репродуктивного здоров'я залежать від:

- 1) благополуччя у статевому житті;
- 2) статевої культури;
- 3) рівня загальної культури в суспільстві;
- 4) турботи про материнство й дитинство;
- 5) соціальних умов тощо.

Надійність статевого життя, тобто здатність народжувати дітей з нормальним здоров'ям залежить від сумісності подружжя, яке може розглядатись на генетичному, фізичному, фізіологічному, сексуальному та психічному рівнях.

Генетична сумісність. Цей рівень залежить від подібності антигенів гітосумісності, він корелює з подібністю запахів осіб, тому його можливо оцінити за запахами. Саме структури нюхового аналізатора головного мозку беруть участь у забезпеченні інформацією сексуальної сфери. Якщо запахи, а відповідно й антигени надто, або недостатньо відрізняються, то зародок може буде відторгнутим, тому що він викликає або надмірну імунну реакцію, або ця реакція дуже слабка. Найбільш оптимальним є середній варіант гітосумісності між матір'ю й плодом. Жінки більш чутливі до запахів, ніж чоловіки. Антигенна несумісність може проявлятися більшою загибеллю сперміїв у статевих шляхах жінки, це перешкоджає заплідненню.

Фізична й фізіологічна сумісність. Вона залежить від анатомічної відповідності партнерів, подібності у сприйнятті ритму й проявів статевого циклу. Сприйняття ритму визначається в процесі танцю, тому протягом нього можливо виявити пластичну сумісність. Велике значення має подібність біоритмів. Подружжя зі схожими біоритмами за основними психофізичними показниками, більш спокійні, здорові і відчують надійність та безпеку в сім'ї.

Сексуальна сумісність. Визначається схожістю темпераментів, рівнем сексуальності. Ці параметри детерміновані спадковістю й віком. Пік сексуальної активності у чоловіків — це 20-25 років, а потім поступово вона знижується. У жінок максимум сексуального розкриття — це 35-40 років. Активність підтримується і в клімактеричний період за рахунок компенсаторного синтезу статевих гормонів у наднирниках і підшкірній жировій клітковині. Після 60-ти років сексуальна активність у жінок і

чоловіків урівнюється. Виходячи з цієї динаміки можна вважати біологічно виправданим союз зрілого чоловіка та молодої жінки і навпаки.

Вважають, що шлюбний союз чоловіка й жінки буде ідеальним, якщо він організований за принципом доповнення: чим більш мужній чоловік, тим більше жіночну він обирає жінку і навпаки. Разом узяті подружжя за якостями повинні скласти одного ідеального чоловіка та одну ідеальну жінку (О. Вейнінгер).

Ідеальний чоловік — це зовні логічний, послідовний, твердий у рішеннях, а всередині ірраціональний, емоційний, м'який, потребує любові.

Ідеальна жінка — це зовні ірраціональна, емоційна, м'яка, пластична, а всередині раціональна, послідовна, практична, стійка.

Психічна сумісність. Вона досить глибоко вивчена багатьма стародавніми медичними системами, а також астрологією та соціонікою.

Принципи сумісності завжди однакові — оптимальні союзи можливі лише між подібними типами, або тими, які ідеально доповнюють один іншого. Між подібними типами краще передаються знання, виникає порозуміння, людина пізнає себе через іншу. Особливо ці відношення позитивні в першу третину життя, коли людина знайомиться зі світом і життям. Якщо чоловік і жінка одержують задоволення в альтруїстичній сфері своїх відносин, віддаючи (а любов — це завжди віддавати) та отримуючи ніжність, співчуття, розуміння й допомогу, то для зрілих особистостей це є заставою їх міцного союзу.

Єдність світогляду, філософських і релігійних поглядів за умови взаємної любові зміцнює сім'ю, а єдність мови та мети дозволяє не лише утворити сім'ю, але й виховати розумних, гуманних і свідомих дітей.

3. Як зберегти репродуктивне здоров'я?

Для продовження життя на Землі природа забезпечила усьому живому здатність до розмноження - репродукції. Але тільки людина може вирішувати питання про час народження дітей та їх кількість. Та часто людина стикається з досить значними проблемами, більшість з яких пов'язана з незнанням елементарних фактів про своє репродуктивне здоров'я і можливості його збереження.

Репродуктивна система людини закладається, як і багато інших систем органів, ще в період внутрішньоутробного розвитку. Тому про репродуктивне здоров'я дитини повинні подумати, перш за все, її батьки. Передумовою правильного розвитку та функціонування репродуктивної системи майбутнього малюка є фізіологічний перебіг вагітності та пологів у матері.

Основними проблемами дітородного періоду життя людини в сфері репродуктивного здоров'я є аборти, які використовуються багатьма, як метод регулювання народжуваності, і захворювання, що передаються статевим шляхом, хронічні захворювання, шкідливі звички.

Аборти

Проблема абортів досі залишається актуальною. Аборт є серйозним ударом по репродуктивному здоров'ю жінки, викликає гормональний стрес, призводить до різних порушень фізичного та психологічного стану. Не є секретом, що він може спричинити у майбутньому безпліддя, але, як часто буває, небажання використання засобів контрацепції сильніше, ніж страх перед ускладненнями після абортів. Найчастіше зустрічаються такі ускладнення, як запалення, утворення злук, що в подальшому може призвести до трубної непрохідності, позаматкової вагітності. Гормональні зміни та запальні процеси після абортів призводять до порушення функції яєчників, ендометрії, недостатності шийки матки, що в подальшому може викликати безпліддя, звичайного не виношування вагітності. Розвиток тяжких ускладнень в перебігу послідовних вагітностей і пологів - гірка розплата за зроблений колись аборт.

Інфекції, що передаються статевим шляхом

Другою значною проблемою є інфекції, що передаються статевим шляхом. У наш час їх налічується близько 30 і більшість із них негативно впливає на репродуктивну функцію: ряд інфекцій викликає розвиток запальних процесів у статевій сфері, утворення злук, які перешкоджають нормальному шляху статевих клітин та нормальному перебігу вагітності. Деякі інфекції, особливо при зараженні під час вагітності, сприяють розвитку тяжких вад плоду.

Такі захворювання, як СНІД, гепатити В, С також можуть передаватися статевим шляхом. Вони загрожують не тільки репродуктивному здоров'ю людини, але й життю. Одним із способів запобігання цих інфекцій є захищений статевий акт.

Шкідливі звички

Тютюнокуріння, зловживання алкогольними напоями, наркотична залежність сприяють виникненню стійкої і тяжко виліковної залежності. Наносячи величезну втрату загальному стану здоров'я людини, ці шкідливі звички завдають удар і репродуктивній функції. Наявність цих шкідливих звичок сприяє розвитку імпотенції, несумісної з нормальним перебігом вагітності.

Безумовно, знання факторів, що впливають на репродуктивне здоров'я, є першим кроком на шляху до його збереження. Інформованість та грамотне використання контрацепції попередить небажану вагітність та зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Своєчасна діагностика і лікування цих захворювань дозволять звести до мінімуму негативний вплив інфекційно-запальних процесів на репродуктивну функцію.

А взагалі, турбота про своє здоров'я, у тому числі і репродуктивне, мають стати нормою і культурою поведінки кожної людини та суспільства в цілому.

. Проблеми репродуктивного здоров'я в Україні

Основними проблемними питаннями репродуктивного здоров'я в усьому світі та в Україні зокрема є:

- висока материнська та малюкова смертність
- високий рівень абортів, невиношування вагітності
- ускладнення вагітності та пологів
- значна поширеність жіночої та чоловічої безплідності та інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ/СНІД, онкологічна захворюваність репродуктивної сфери тош;о.

З метою покращення стану репродуктивного здоров'я населення України та на виконання Європейської регіональної стратегії ВООЗ з сексуального та репродуктивного здоров'я в Україні була затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2006 р. № 1849 Державна цільова програма «Репродуктивне здоров'я нації», що передбачала створення організованої системи надання спеціалізованої допомоги при порушеннях репродуктивного здоров'я, заходи якої були спрямовані на:

- удосконалення нормативно-правової бази з питань охорони репродуктивного здоров'я сім'ї;
- розроблення та реалізацію міжгалузевих стратегій, спрямованих на пропагування, формування і заохочення до здорового способу життя, відповідального батьківства та безпечного материнства;
- інформування населення з питань відповідального ставлення до охорони особистого здоров'я;
- » проведення просвітницьких заходів з питань охорони здоров'я, пропагування здорового способу життя;
- планування сім'ї, зміцнення репродуктивного здоров'я населення, охорони материнства, а також профілактику онкологічних захворювань;
- забезпечення посилення профілактичної спрямованості медичних послуг щодо збереження репродуктивного здоров'я для кожної цільової групи;
- забезпечення надання високоякісної медичної допомоги у сфері репродуктивного здоров'я та планування сім'ї відповідно до протоколів її надання;

- забезпечення рівних для чоловіків та жінок умов надання послуг щодо збереження репродуктивного здоров'я;
- розширення доступу до медичних послуг підлітків, а також сільського населення;
- розроблення та впровадження новітніх технологій у сфері репродуктивного здоров'я на основі висновків науково-доказової медицини;
- поліпшення матеріально-технічного забезпечення закладів охорони репродуктивного здоров'я;
- удосконалення та оптимізацію системи планування сім'ї тоїцо.

Незважаючи на практичні заходи, спрямовані на виконання програми, попри широку просвітницьку роботу, проблеми збереження репродуктивного здоров'я і сьогодні вимагають особливої уваги.

Відхилення у розвитку сексуальної функції у дітей молодшого шкільного віку.

Ми живемо в епоху , коли сексуальне насильство і знуцання над дітьми — не страшилка з газет, а цілком реальна загроза, про яку ми змушені замислюватися все частіше. Тому батькам (а також вихователям та іншим дорослим) важливо зрозуміти, що є «нормою» в сексуальному розвитку і поведінці дітей і підлітків, а що може бути ознакою вчиненого над дитиною сексуального насильства, або свідомством того, ІДО сам: проявляє сексуальну агресію по відношенню до інших: дітям. По суті, сексуальну поведінку і сексуальна гра природні для дітей будь- якого віку, як для малят, які тільки вчаться ходити, так і для підлітків. У немовлят і дітей ясельного віку сексуальна поведінка проявляється в увазі до відчуттів тіла, потреби в обіймах і дотиках, а також іграх з іграшками.

Вікові пороги сексуального розвитку.

Вже в самому ранньому віці діти чіпають і розтирають свої статеві органи, а у хлопчиків навіть з'являється ерекція. До першого класу (п'ять-сім років) діти вже цікавляться частинами тіла та їх функціями. У цьому віці починаються сексуальні ігри, у дитини формується уявлення про любов і прихильності, що поступово трансформується в сексуальну поведінку. У дітей також з'являються питання на теми, пов'язані з сексом («звідки беруться діти?»). Інтерес до цієї теми загострюється в 8-9 років. Діти допубертатного віку (10-12 років) більшою мірою орієнтовані на соціальні відносини, вони починають відчувати усвідомлені сексуальні почуття і пориви. Діти стосуються своїх статевих органів, пестять і стимулюють їх протягом усього дитинства, але саме в цей період мастурбація набуває усвідомлений характер. В цей час закладаються основні

моделі та схеми сексуальної поведінки, які проявляються в період статевого дозрівання і пізніше (у віці від 12-13 років і старше). У період статевого дозрівання у дигини спостерігається стрімкий фізичний розвиток, з'являються вторинні статеві ознаки. У дівчаток починається менструація, а хлопчики частіше займаються мастурбацією. Чим старше і доросліше стає дитина, тим гостріше його цікавить романтика, інтимна близькість, секс. Цей інтерес підстібається фізичними відчуттями, емоціями і очікуваннями соціуму, у цей час підлітки зав'язують перші романтичні відносини, починають «зустрічатися» з вподобаним хлопчиком або дівчинкою. Поступово емоційна близькість стає більш інтенсивною і часто призводить до сексуальних відносин (мрії про «предмет», тримання за руку, безневинні поцілунки, пристрасні поцілунки, ласки (петтінг), секс з проникненням). Але важливо робити відмінність між нормальним сексуальною поведінкою, відповідним до віку дитини, ненормальним сексуальною поведінкою. Багатьом дітям змалку властиво сексуальну поведінку і підвищений інтерес до сексу, хоча вони ще не досягли статевої зрілості. Тим не менш, нормальне (або очікуване) сексуальна поведінка не повинно бути відвертим або провокуючим. У нормі інтерес дитини до сексу носить ігровий чи дослідницький характер. Дитина не зациклений на сексуальних діях, не проявляє сексуальної агресії по відношенню до інших; його сексуальна поведінка не заподіює шкоди йому самому або іншим дітям.

Дитяча сексуальність: норма і відхилення.

Як і решта галузі розвитку, сексуальну поведінку дітей змінюється з плином часу, і багато прояви сексуальності, нормальні для дітей одного віку, вважаються відхиленням для дітей старше або молодше. З іншого боку, деякі сексуальні прояви повинні викликати у батьків занепокоєння, незалежно від віку дитини. Їх не слід ігнорувати або розглядати як дитячу гру або тимчасове явище. Інші прояви сексуальної поведінки більш серйозні і заслуговують пильної уваги дорослих, так як можуть бути небезпечними і для дитини, і для оточуючих. Але іноді важко зрозуміти, коли сексуальна поведінка природно і нормально, а коли свідчить про проблему або порушенні сексуального розвитку. Нормальні прояви сексуальності у дітей та підлітків також можуть служити приводом для неспокою, коли вони носять нав'язливий характер, сигналізують про зацикленості на деяких сексуальних діях, або зачіпають інших, причому без їх на те згоди. Таким чином, сексуальний розвиток дітей має викликати занепокоєння в тому випадку, якщо пригнічує інші сфери розвитку (наприклад, замість того, щоб грати, дитина мастурбує), а також, якщо сексуальна гра нав'язана дитині (або дитиною). Це межа, за якою сексуальна гра переходить в сексуальне насильство, і у дитини формується агресивна сексуальну поведінку. У процесі психічного і сексуального розвитку дитини відбувається становлення його особистості. Завдяки власній діяльності з освоєння дійсності, опосередкованої його відносинами з дорослими, дитина здобуває соціальний досвід. Сексуальність людини проходить у своєму розвитку кілька етапів. Узагальнені уявлення про сексуальність будуються на тому переконанні, що статевий потяг і сексуальні інстинкти не пробуджуються

несподівано у віці статевого дозрівання (дванадцять-сімнадцять років), а дозрівають поступово. Гнучко змінюючись при дорослішанні, дітей, змінюючи одну форму вираження на іншу, сексуальні інстинкти перетворюються у доросле сексуальність, відмінну гармонійним та складним станом і поєднанням відчуттів, які доповнюють один одного, підсилюють і врівноважують. Сексуальність, відчуття приналежності до певної статі невід'ємні від особистості. Багатьом батькам важко визнати, що їхня дитина, навіть зовсім маленький, володіє сексуальністю, може відчувати сексуальний потяг (нехай навіть неусвідомлене) і інтерес до питань сексу і протилежної статі. Цікавість (або цілком природна допитливість) часто заводять дітей досить далеко: вони вивчають, розглядають або чіпають свої статеві органи чи геніталії інших дітей, що нерідко призводить батьків в жах. Природне для дитини цікавість до питань сексу може проявлятися по-різному: іноді діти підглядають за дорослими у ванні або туалеті, підслуховують біля дверей батьківської спальні, дивляться «дорослі» журнали, книги, відео або сайти в Інтернеті. Але іноді буває складно відрізнити нормальну поведінку дитини, котра переживає здорова цікавість до сексу, від ненормального, що свідчить про можливі або намічаються відхилення в його психосексуальному розвитку. «Нормальні» гри сексуального характеру у дітей має наступні характеристики:

- Учасниками таких ігор стають діти, які перебувають у дружніх або приятельських стосунках, які відчувають взаємну симпатію.
- В іграх сексуального характеру учасники знаходяться в рівному становищі — вони приблизно одного віку, соціального положення, знаходяться на одному рівні фізичного та емоційного розвитку.
- Такі ігри носять легковажний і спонтанний характер. Діти сміються, дуріють і не сприймають те, що відбувається всерйоз.
- Якщо батьки встановлюють правила таких ігор і визначають межі (наприклад, не дозволяють дитині знімати одяг), діти їх слухаються і не порушують правила.

Молодший шкільний вік (6-8 років) Норма:

- Дитина хоче знати і задає питання про:
 - фізичному розвитку людини, близьких відносинах, сексуальній поведінці;
 - менструації і вагітності;
 - особистісних цінностях.
- Дитина «експериментує» з ровесниками, нерідко однієї з ним статі, граючи з ними в рольові ігри або ігри з сексуальним підтекстом.
- Дитина продовжує досліджувати свої статеві органи; можлива їх стимуляція для отримання задоволення.

Відхилення:

- Дитина вступає в серйозні сексуальні контакти, що імітують секс у дорослих.
- Дитина знає про різних сексуальних діях, як вони називаються і як відбуваються.
- Дитина непристойно поводить у громадських місцях (мастурбує, демонструє статеві органи).

Ранній сексуальний розвиток дітей

Діти допубертатного віку, які стали свідками сексуальних дій чи мали сексуальні контакти, часто демонструють не відповідне їхньому віку сексуальну поведінку. Такі діти можуть брати участь в різних сексуальних діях, властивих дорослим; або ж використовувати секс, щоб показати свою незалежність. До відхилень сексуальної поведінки можуть ставитися надмірне захоплення сексуальними іграми, непристойні коментарі або жести з сексуальним підтекстом, сексуальні стосунки з іншими дітьми, а також сексуальні домагання і сексуальна експлуатація інших дітей. Психосексуальний розвиток дитини у віці від п'яти до восьми років: правильні акценти. Багато хто уникає розмов про сексуальне насильство над дітьми, незважаючи на те, що це може трапитися з будь-якою дитиною. На жаль, сексуальне насильство над дітьми — страшна реальність. Згідно зі статистикою, кожна четверта дівчинка і кожен сьомий хлопчик зазнають сексуальної експлуатації ще до 18 років. Існує думка, що сексуальність дітей піддається прихованій експлуатації з боку ЗМІ, багатих матеріалом відвертого сексуального характеру. Тому дуже важливо запобігти сексуальне насильство і допомогти дитині адекватно сприймати світ, якщо це все-таки відбулося. Цілі: допомогти дитині цінувати своє тіло. Підготувати дитину до розвитку його сексуальності, не перешкоджаючи йому і тим самим не викликаючи занепокоєння. Батьки повинні навчитися стримувати тривогу про благополуччя своїх дітей, незалежно від того, наскільки сильно вони їх люблять. Занепокоєння батьків, в свою чергу, викликає занепокоєння в дітей.

«Зони айсберга»:

- Фізичне тіло — це не тільки сховище фізичних органів, які важливі для здоров'я, але також і притулок для душі і духу.
- Батьки повинні акцентувати увагу дітей на їх особистості, цінностях, пристрастях і упередженнях, і робити акцент на правильне і здорове мислення своєї дитини.

Що є нормою:

- самостимуляції, але не часто.
- Цікавість і питання з приводу сексуальності.
- Питання про вагітність і продовження роду.
- Рольові ігри.

□ Мастурбація у будинку або в публічних місцях. У більшості випадків мастурбація не є серйозною проблемою. Батьки повинні в м'якій формі заборонити дитині займатися мастурбацією при сторонніх, просто зосередити увагу на кращих здібностях, розвитку, а також зміни, думках дитини, які допоможуть йому відволіктися.

У цьому віці у дітей триває захоплення іграми сексуального характеру і ексгібіціонізмом. У такі ігри діти можуть грати в школі, на спортивному майданчику або в туалеті, де діти часто підглядають за однолітками. Такого роду сексуальні дослідження можуть стосуватися дітей того ж або протилежної статі. Соціальні групи в основному розділені за статевою ознакою, хоча хлопчики часто дражнять і малюються перед дівчатками, і навпаки. До моменту переходу в середню школу дуже важливу роль відіграють дружні стосунки. На цей період припадає зародження в дитині прагнення відповідати негласним стандартам обраної ним соціальної групи — він прагне наслідувати стилю одягу і манері спілкування інших членів групи. У цьому віці діти цікавляться жіночими та чоловічими моделями поведінки — це проявляється в наслідуванні батькам або іншим: дорослим. Також дітям: подобається слухати історії про власний народження і ранньому дитинстві, коли вони були «маленькими». Вони із задоволенням і інтересом послухають і про зачаття, вагітності та пологах, хоча деякі діти сприймають дані розмови як прояв грубості. Таке сприйняття не дозволить їм задавати питання, вони лише будуть в збентеженні хихикати, якщо стануть свідками розмови на цю тему. У деяких восьми-дев'ятирічних дітей, особливо дівчаток, з'являються ранні ознаки статевої зрілості, тому необхідно надати їм вичерпну інформацію про фізіологічні, емоційних і соціальних змінах, і підтримку у всьому. Дайте дитині зрозуміти, що одна людина відрізняється від іншого, і необхідно поважати ці відмінності. Цей період також сприятливий для більш докладних розмов про секс, вагітність та народження дитини, про особисте життя і безпеки. Обговоріть з дитиною ваші власні переживання, почуття, досвід, якого ви не соромитесь. Дайте йому можливість розповісти про його погляди на життя. Такі бесіди дозволять дитині сформулювати власні цінності і висловити сподівання.

Основні завдання етапу розвитку дитини:

- Забезпечити розуміння дитиною функціонування статевої системи людини
- Пояснити, як ставитися до протилежної статі
- Пояснити, як ставитися до осіб тієї ж статі
- Навчити дитину контролювати свою поведінку, в тому числі реакцію та відповіді. Дитина повинна навчитися самоконтролю, який, у свою чергу, формує адекватну самооцінку і забезпечує менше втручання з боку батьків.
- Позначити кордони, пов'язані з особистим життям дитини.
- Навчити дитину виражати свої думки і емоції.
- Пояснити, як правильно спілкуватися з однолітками, у тому числі з протилежною статтю.

Як культивувати здорову сексуальність і моральність в цьому віці
 Контролювати доступ дитини до засобів масової інформації. Будьте готові вводити обмеження у відповідності з рівнем розвитку дитини. Переглядайте його улюблені телевізійні програми, відео і прослуховуйте музику. Вибравши підходящи:й мом:е:нт, поясніть, як певна телепроірама чи пісня підтримує, або ж навпаки суперечить системі цінностей, яка існує у вашій родині. Обмеження, пов'язані із засобам::и масової інформації, вимагають більше уваги, так як батьки повинні правильно визначити рівень розвитку дитини. Експерти радять батькам переглядати програми, відео та друковані ЗМІ спільно з дітьми та обговорювати, як вони впливають на сімейні цінності.Також необхідно проводити бесіди з дітьми з приводу порнографії. Діти повинні розуміти, що будь-яке зображення, будь то фотографія, відео або картинка в інтернеті, які відкривають людське тіло; або будь-який текст і мультфільм, які виставляють людське тіло або сексуальну поведінку в кепському вигляді, є порнографією. ДітяіМ також слід пояснювати, що алкоголь, наркотики і сигарети викликають звикання і потім: від них буває дуже важко відмовити ся.Батьки повинні стежити за відносинами дитини з іншими дітьми — ці відносини повинні відповідати віку.Рекомендується обговорювати сленгові вирази й образливі слова, які відповідають назві частин тіла і сексуальної поведінки. Важливо вказати дитині на відповідні слова, що позначають певні частини тіла.Дуже важливо забезпечити дитину фізичної, емоційної та духовної підтримкою. Любов батьків сприяє здоровому статевому розвитку дітей.Батькам рекомендується розмовляти з дітьми про їх розвиток, завданнях і важливі події в їх житті.

Чого слід уникати

- насмішок над чоловіками, жінками, сексуальністю, частинами тіла і іншим.
- Не варто недооцінювати почуття дитини до інших людей, особливо до тих, з якими він відчуває дискомфорт або до яких він відчуває неприязнь. Приміром, до дітей старшого віку або дорослим людям.
- Необачно думати, що діти з першого разу розуміють і запам'ятовують значення термінів і понять. Іноді слід закріпити нову інформацію, вдавшись до

допомоги повторення або інших способів пояснення термінів, з якими дитина не знайомий.

- Важливо намагатися не показувати роздратування з приводу великої кількості питань на тему, яка може викликати утруднення у батьків.
- Не потрібно дозволяти дітям відвідувати вдома або інші місця, де легкодоступні матеріали на сексуальні теми (бібліотеки, будинки, де є доступ в Інтернет і так далі) без нагляду.

Що робити, якщо ви стурбовані розвитком дитини

Батькам варто викликати дітей на відкриті і ненав'язливі розмови про безпеку, їх життєвому досвіді, їх враженнях про сучасну культуру і так далі. Діти повинні бути повністю відверті зі своїми батьками. Батькам рекомендується ділитися своїми думками і досвідом, і ставити дітям питання, наприклад «Що ти думаєш? Твої думки важливі для мене! », Під час розмови. Експерти рекомендують батькам цікавитися досвідом, думками і почуттями дітей. Питання повинні бути конкретними, але в той же час, такими, які можна трактувати по різному (тобто питання на які не можна відповісти просто «так» або «ні»). Обговорюйте різні конфлікти, які виникають у дітей з однолітками.

Психосексуальний розвиток дитини: керівництво для дорослих Якщо ви регулярно спілкуєтеся з дітьми на роботі чи вдома, ви напевно помітили, що сучасні недоуки поводяться набагато сміливіше і розкутіше, ніж їхні ровесники років двадцять тому, з тривожною регулярністю дитячі психологи заводять розмову про те, що діти (допереходного віку) не тільки демонструють сексуальну поведінку, але і роблять це все в більш ранньому віці. Частково цей феномен можна списати на акселерацію — раніше починається статеве дозрівання, а з ним: і супутнє йому сексуальну поведінку. В інших випадках мова йде про відхилення від норми — дитина або занадто часто проявляє себе як сексуальний суб'єкт, або робить це, травмуючи оточуючих. Однак раніше прояв сексуальності у дітей не повинно нас дивувати. Зрештою, ми ростимо покоління, зациклене на сексі. Наші діти подопля стають жертвами пропаганди сексуальних відносин, яка обрушується на них з усіх боків зі швидкістю гірської лавини. Іноді ця пропаганда завуальована, але найчастіше — відверта і ясніє агресією і експлуатує гірші тендерні стереотипи (чоловіки представлені як брутальні доміанти, жінки — як ніжні одаліски). Про секс кричать зі сторінок газет і журналів, з екранів телевізорів та Інтернету, про нього говорять на вулицях, у школі і вдома. Словом, секс скрізь і захистити від нього дитину неможливо. Як бачите, цілком логічно припустити, що дитина буде знати про секс трохи більше, ніж усі, задовго до досягнення перехідного віку — до тринадцяти років він вже бачив і чув про секс і відносинах між чоловіками і жінками стільки, скільки наші батьки не бачили за все життя. На жаль, численні емпіричні докази свідчать про те, що більшість батьків не складаються зі своїми дітьми в довірчих відносинах, рідко з ними спілкуються і не обговорюють питання сексуального характеру. У школах теми сексу й інтимних відносин також не піднімаються, а передбачені в деяких навчальних закладах уроки статевого виховання часто проводяться, коли вже надто пізно.

До чого може призвести «сексуалізація» суспільства

Сексуальна пропаганда, особливо завуальована і незрозуміла дітям, може призвести до наступного:

- У них виникають питання, так як побачене по телевізору нерідко суперечить тому, чого навчають батьки. Сучасні батьки і матері змушені говорити з дітьми про секс набагато раніше, ніж батьки ще десять років тому. Навіть у дитячих мультфільмах часто присутній сексуальний підтекст.
- В результаті сексуалізації інформаційного простору типова для дітей допитливість та інтерес до сексу потворно трансформується, і дитина отримує спотворене уявлення про статеві стосунки та сексуальній поведінці, особливо якщо батьки займають пасивну позицію і не поспішають відповісти на його питання. Всіх дітей цікавить людське тіло і секс. Це абсолютно нормально і природно. Але коли секс і пов'язане з ним стає невід'ємною частиною життя дитини до її емоційного і фізичного дозрівання, він може вирости сексуально стурбованим.
- Іноді діти демонструють сексуальну поведінку на знак протесту проти деяких сексуальних дій. Як відомо, діти, які зазнали сексуального насильства, частіше мають схильність до викликає сексуальної поведінки. Психологи вважають, що це може статися і в тому випадку, якщо діти занадто рано або занадто часто стають свідками сексуальної поведінки дорослих (або поведінки, що імітує його). Про ту, частіше мають схильність до сексу а, особливо □ Деякі діти використовують свою сексуальну поведінку, щоб образити і травмувати інших дітей. Мабуть, це найсумніше наслідок сексуалізації суспільства. Цілком закономірно, що якщо діти рано починають розбиратися в сексі, це відноситься і до хуліганам — дітям з агресивною поведінкою, які самостверджуються за рахунок інших. Такі хулігани використовують секс, щоб залякувати і принижувати інших дітей. Вони (це може бути як хлопчик, так і дівчинка) швидко розуміють, що це ефективний спосіб утвердити свою владу і при цьому отримати моральне (а іноді і фізичне) задоволення. Ця теорія пояснює часті випадки сексуального насильства та агресії серед дітей.

Психосексуальний розвиток дитини: формуємо здорові основи сексуальної поведінки

Побачивши двох пристрасно цілуються в парку підлітків, п'ятирічний син запитує у вас: «Мам:, а чому вони займаються сексом:?»». Або, приміром, десятирічна дочка приходить засмучена зі школи і розповідає вам, що однокласник сказав їй: «Ти мене порупієш»? Або ви почули, як одна з подруг вашої тринадцятирічної дочки говорить їй «Катя займається оральним сексом з усіма хлопчиками!». Або ви прочитали в газеті, що в школу викликали поліцію тому, що одного з третьокласників застали, коли він чіпав і намагався займатися примусити до сексу однокласницю. Звичайно, ці факти дуже дивують і дають зрозуміти, наскільки обізнані про секс сучасні діти. Навіть якщо ви думаєте, що ваша дитина абсолютно безневинний і захищений від

розмов про секс, ви не можете контролювати те, що роблять інші діти. Часи змінилися. Сьогодні набагато збільшилася кількість дітей, які проявляють сексуальність в ранньому віці. Загалом, діти здаються більш зацікавленими в сексі. Таке відчуття, що їх цікавість з приводу сексу піднялося вгору на кілька сходинок. Часи, коли батьки відкладш роз:моби з дить:ми про близьких сексуальних відносинах до підліткового віку, давно пройшли. У наш час батьки обговор:юють біологічне, психологічне і :моральне значенн:я близьких стосунків з дітьми ще до їх переходу в середню школу.

Які фактори впливають на сексуалізації дітей?

Ми живемо в сексуалізованне суспільстві. Ще до досягнення статевої зрілості діти дуже часто чують багато про секс. Більше того, велика частина отриманої ними інформації носить відверто порнографічний або агресивний характер, У наш час мало хто думає про важливість емоційної зацікавленості під час сексуальних стосунків. Батьки повинні знати, що якщо дитина піддається дії численних факторів, що сприяють його сексуалізації, особливо в ранньому віці, це може збити його з пантелику і бути для нього зовсім незрозумілим. Звідси і погану поведінку .Велика кількість інформації сексуального характеру може перетворити дитину в задираку, який виявляє сексуальну агресію. Діти, залякують ін:ших, страждають від надмірної контакту з сексуальними стимулами. Зрозуміло, що певний відсоток цих задирак навчиться заподіювати шкоду сексуального характеру, використовуючи залякують тактику. І тут виникає питання: «А чи не виховуємо ми у результаті сексуальних насильників?». У наш час велика кількість дітей піддають сексуальному насильству однолітків у школах. Інформація про те, що багато дітей у початкових школах проявляють сексуальну агресію, насторожує.Згідно з дав:ими статистики, приблизно 88 тисяч дітей піддалися сексуальному насильству в США в 2000 році. Це означає, ідо одна з чотирьох жінок, одна з шести чоловіків до 18 років стане жертвою сексуальної експлуатації чи насильства. Діти, які зазнали сексуального насильства, демонструватимуть проблемне сексуальну поведінку. Не більшість, але багато з них в свою чергу стануть насильниками.Більшість батьків не розмовляють про секс з дітьми, а якщо і розмовляють, то мало. Результати проведених досліджень показують, що батькам: важко говорити з дітьми про секс. Навіть якщо батьки припускають, що розмова вдався, діти часто зізнаються ідо їм зрозуміло далеко не всі. Недостатнє спілкування батьків з дитиною тільки ускладнює розум:іння дитиною питань сексуальності. Вселяє оптимізм те, що якщо батьки досить спілкуються з дитиною, результати цього спілкування можуть бути дійсно гарними. Дослідження показують, що діти з родин, використовують ефективні методи спілкування, рідше вступають сексуальні відносини і вагітніють до повноліття, і піддаються меншому ризику заразитися венеричними захворюваннями.

Статеве виховання дітей та підлітків

Актуальність статевого виховання учнівської молоді в сучасній школі зумовлена прискореним статевим розвитком школярів, недостатнім рівнем обізнаності неповнолітніх у статевій сфері, статевою розпустою певної частини неповнолітніх, проституцією та злочинністю на статевій основі, поширенням

порнограф, що руйнує психіку неповнолітніх. Усе це виявляється в недостатній підготовленості багатьох молодих людей до створення сім'ї, виконання родинних обов'язків, що нерідко спричинює розлучення.

Статеве виховання - складова загального процесу виховної роботи школи і сім'ї, що забезпечує правильний статевий розвиток дітей і молоді.

У статевому вихованні насамперед необхідно враховувати вікові особливості школярів. Так, у молодшому шкільному віці відбувається самоусвідомлення дітьми своєї статевої належності, закладаються психологічна та емоційна основи сексуальності - сором'язливість чи розв'язність, різкість чи м'якість, ласкавість чи грубість, доброта чи злість, щедрість чи скупість тощо. Еротична чутливість виявляється через внутрішню рецепцію (зона геніталій). У цьому віці діти активно засвоюють принципи спілкування людей різної статі. Більшість молодших школярів ще шукають розгадку секрету дітонародження, таємниці материнства.

Нормальний сексуальний розвиток дітей та підлітків неможливий без відповідного статевого виховання. Воно починається з дитинства.

Не слід давати дитині будь-яких роз'яснень з питання народження людини доти, поки вона не запитає сама. Якщо ж питання прозвучало, відповідати потрібно правильно, хоча й у доступній для дитини формі. У більшості дітей такі питання виникають у віці від 3 до 6 років. Після цього віку дитина, що не звертається за поясненням до батьків, встигає отримати відповідь зі сторони, причому нерідко у формі, що здійснює негативний вплив на її подальше життя. Не слід також замовчувати цієї теми, потрібно вести себе так, щоб у дитини виникло вільне, природне відношення до неї.

Для статевого виховання важливе місце належить сім'ї, де виховується дитина. Батьки - кращі вчителі. Особливе значення мають взаємовідносини батьків, емоційна атмосфера в якій росте дитина. Уважне, турботливе відношення, повага батька і мами один до одного виховують відповідний стереотип поведінки: буду сильним і добрим, як тато, або турботливим і ніжним, як мама. І навпаки: взаємна неповага, сварки спричинюють неспокій на душі дитини і привчають з раннього дитинства до цинічності, грубого відношення до близьких. Тому поради молодим батькам такі:

1. Атмосфера довіри в сім'ї. Вислуховувати дітей і давати їм правильні та ясні відповіді. Діти повинні знати про статеве дозрівання все, щоб у майбутньому не відчувати страху перед чимось незнайомим.

2. Називати статеві органи правильно. Пам'ятайте, що у людини немає органів «добрих» і «поганих».

3. Ніколи не кричати на дитину, навіть якщо вона лається, займається мастурбацією, грає в сексуальну гру. Тут краще відреагувати жартом.

4. Не боятися говорити дитині правду про її народження, не говорити про бусла та капусту.

5. Своєчасно доводити до відома підлітка, що таке менструація, ерекція, полюції.

6. Розказати про гомо- і гетеросексуалізм, проституцію, хвороби, які передаються статевим шляхом.

Досвід, отриманий у сім'ї за роки формування дитини, залишає незабутній слід. Він є тим балансом, на якому в майбутньому проходить становлення людини як особистості та його відношення до сім'ї, суспільства та інших людей. З 6-7 років дитина йде до школи. Дуже важливо, щоб правильне відношення до сексуальної проблеми, яке сформоване у сім'ї, одержало подальший розвиток. Тому починаючи з початкових класів треба звернути увагу на те, щоб не допустити розвитку антагонізму між хлопчиками та дівчатками.

Приблизно з 10-12 років починається «трудний» вік: період статевого дозрівання. Тоді найбільше може допомогти дитині мама, тато та педагоги, розповісти про фізіологічні механізми та анатомічні особливості статевої системи дівчат і хлопців.

У період статевого дозрівання в підлітка зростає інтерес до протилежної статі, збільшується статевий потяг, стає актуальною інформація сексуального характеру. Велику увагу представники обох статей звертають на вторинні статеві ознаки. Їх своєчасна поява і типовий для цього віку стан дає змогу відчувати себе повноцінними чоловіками й жінками, проте вони відчують невпевненість щодо пов'язаних з цим статусом ролей і функцій. З'являється схильність вважати вторинні статеві ознаки перевагами зовнішності саме представників іншої статі.

Статеве дозрівання впливає і на психіку підлітка. У цей період починають формуватися чоловіча і жіноча психологія, статевий потяг породжує відповідні думки, інтерес до протилежної статі, книг, кінофільмів, розмов дорослих на інтимні теми. Статевий потяг і енергія знаходять вихід не обов'язково в статевому акті. Це можуть бути різні види діяльності (туризм, спорт, музика та ін.), що вельми важливо для виховання особистості, оскільки раннє збудження дитячої сексуальності психологічно шкідливе, затримує подальший психосексуальний розвиток.

В юнацькому віці особистість загалом досягає фізичної зрілості, остаточно формується статева система. У юнаків цей період бурхливіший, ніж у дівчат, і стриманості... кожен українець мусить бути моральним у дусі української традиційної моралі, заснованій на засадах християнства. Це потрібне і для особи, і для суспільства... Статева розпуста приводить до розкладу родини, а розклад родини - до розкладу держави ". Важливо зосередити увагу дітей на формуванні моральних "галем", які б запобігали відхиленням від норми у статевій поведінці, а також на морально-психологічних питаннях, розв'язання яких сприяло б формуванню правильних взаємин між статями,

унеможлиблювало статеву розпусту. Передусім необхідно виховувати в учнів повагу до себе, чоловічу та жіночу гідність.

Виходячи з потреби врахування особливостей статі в підготовці молоді до сімейного життя, В. Сухомлинський стверджував, що хлопці повинні отримати "чоловіче виховання" (загартовування, важчі роботи, допомога старшим і дівчатам тощо). Нагадування: "Ти чоловік" сприяє вихованню лицарського ставлення до дівчини. У свою чергу, дівчата мають отримати "жіноче виховання". При цьому строгість дівчини, її вимогливість і нетерпиме ставлення до зла і несправедливості, прагнення бути самобутньою, яскравою, незалежною особистістю є своєрідним засобом виховання в юнаків якостей чоловіка. "Виховання стійких, мужніх, незламних, непримирених до зла жінок - це, на наш погляд, одне з найважливіших завдань формування людини".

Підліткам слід прищеплювати повагу до представників протилежної статі, особливо до жіночої, щоб юнак бачив у ній дівчинку, подругу, майбутню дружину, матір своїх дітей, а не лише представницю біологічно протилежної статі. Самоповага й повага до протилежної статі є важливим моральним чинником, який регулює взаємини між статями. Досить продуманою і делікатною має бути виховна робота в підлітковому віці, оскільки дівчата швидше дозрівають статево, що змінює їх стосунки з хлопцями. За несприятливих педагогічних умов це може позначитися на їх ставленні до протилежної статі в майбутньому.

Доцільним є і серйозні бесіди (окремо з хлопцями і дівчатами) з питань статевої гігієни, а в старшому віці - з проблем небезпеки венеричних захворювань. Такі бесіди повинні заторкувати "статеву мораль". Приводом до них можуть бути цинічні розмови, підвищений інтерес до чужих сімейних справ, підозріле і не цілком пристойне ставлення до закоханих пар, легковажна дружба, неповага до представників протилежної статі.

Виняткове значення у статевому вихованні має формування у хлопців і дівчат відповідальності за свої дії. Вони мають усвідомити, що статеві зв'язки без справжнього почуття є вульгаризацією статевого бажання, яка позбавляє людину високого і прекрасного почуття. Легковажне статево життя може спричинити трагедії майбутньої сім'ї.

Особливо актуальною проблемою, яку має враховувати статево виховання школярів, є стрімке поширення СНІДу. Їх необхідно ознайомлювати з ризиком зараження цією характеризується підвищеною статевою збудливістю, різким зростанням еротичних інтересів і фантазій, потягом до осіб протилежної статі й закоханістю. На цю пору припадають завершення первинної соціалізації, громадське становлення особистості, її соціальне самовизначення, активне входження в суспільне життя, формування духовних цінностей.

Знання вихователями проблем, що можуть виникати на різних етапах статевого розвитку, дає змогу краще зрозуміти стан особистості школяра і

педагогічно доцільно вибудовувати стосунки з ним, організовувати виховний вплив.

Роль вчителя у плані статевого виховання та освіти, сприяння формуванню репродуктивного здоров'я серед учнівської молоді є найважливішою і зводиться до таких завдань:

1. Надання учням повної і правильної інформації щодо статі, статевих відносин тощо.
2. Розвивати персональні і колективні навички учнів щодо зміцнення репродуктивного здоров'я.
3. Створити у навчальному закладі середовище, що зможе стимулювати учнів до вибору найбільш сприятливого для їх здоров'я способу життя.
4. З метою отримання свободи в своїй професійній діяльності заручитись підтримкою громадських та медичних організацій та установ.
5. Приймати активну участь у захисті концепції підтримки репродуктивного здоров'я не тільки в школі чи сім'ї, а й у громаді загалом.

Всі ці завдання доповнюють одне одне і наявно демонструють різноманітність сфер впливу, де мають застосовуватися програми сприяння формуванню репродуктивного здоров'я. Дії вчителя не повинні обмежуватися лише школою та позакласною роботою, а поширюватись на громаду в цілому.

Отже, вчитель несе дуже велику відповідальність за покращення репродуктивного здоров'я нації. І слід сподіватись, що втілення в практику і неухильне виконання шкільних програм сприяння репродуктивного здоров'я закріпить навички учнів, і коли вони закінчать школу, зможуть завдяки набутим знанням, захищати здоров'я власної сім'ї, що вкрай важливо для покращення демографічної ситуації в державі, оскільки гармонійні сімейні відносини є чинником збільшення народжуваності, а поєднання соціально-психологічного компоненту сімейних відносин з медичним стане запорукою того, що народжені діти будуть здоровими.

Статеве виховання дітей, за словами Г. Ващенко, має ґрунтуватися на їх моральному вихованні: "...українську молодь треба виховувати в дусі статевої чистоти і хворобою під час статевих стосунків; через взяті у вірусоносія біологічні препарати; від зараженої матері (дитині). Вони мають знати і перебіг хвороби, її симптоми і наслідки.

Паралельно повинна відбуватися загально соціальна, моральна, психологічна, правова, господарсько-економічна й естетична підготовка молоді до сімейного життя.

Загально соціальна підготовка до сімейного життя пов'язана з вихованням правильного розуміння дорослості, відповідальності за свої вчинки, ознайомлення з особливостями сучасної сім'ї, її значенням у житті людини та суспільства. Одночасно відбувається формування у школярів здатності планувати і реалізовувати свій життєвий шлях, самостійно приймати рішення з життєво важливих питань, бережливо ставитися до свого здоров'я, піклуватися про здоров'я інших, вести тверезий спосіб життя, усвідомлення важливості виховання дітей в сім'ї.

Моральна підготовка до сімейного життя передбачає виховання готовності будувати сім'ю і рис сім'янина (доброти, чуйності, ніжності, турботливості, доброзичливості, терплячості, принциповості, вміння слухати й розуміти іншу людину, вірності та обов'язковості); гідності у міжстатевих стосунках, критичного ставлення до неправильних установок стосовно протилежної статі (негативізму, споживацька, байдужості тощо). Не менш важливе ознайомлення дітей з вимогами, яким повинна відповідати кожна стать, правилами подружнього життя, культурою та етикою поведінки в сім'ї та організацією досвіду нестатевої любові.

Психологічна підготовка до сімейного життя покликана сформувати спрямованість на іншу людину, розуміння її зовнішніх виявів і внутрішніх станів, здатність помічати переживання іншої людини, психологічно підтримувати її, виховання таких якостей, як симпатія, емоційна гнучкість, емоційна стабільність, розуміння потреб партнера, поблажливість, адаптивність, здатність поступатися. Цій меті підпорядковано і розвиток психологічної привабливості особистості, її здатності до контактів з іншими людьми, вміння спілкуватись і співпрацювати. Для цього учнів ознайомлюють з психологічними основами дружби і кохання, морально- психологічного клімату в сім'ї, етапами досягнення подружньої сумісності, умовами гармонізації сімейних стосунків. Водночас вони виробляють у собі розуміння психологічних відмінностей чоловіка і жінки, вміння враховувати їх у міжстатевому спілкуванні, готовність долати конфліктні ситуації у міжстатевих стосунках, а також навички саморегуляції, зняття стресів, самоконтролю та самокорекції поведінки.

Правова підготовка до сімейного життя має на меті ознайомлення школярів з основними положеннями сімейного права, порядком укладання шлюбу, його державної реєстрації, правових наслідків незареєстрованих шлюбів. У цьому процесі учні засвоюють права і обов'язки подружжя, особисті правовідносини та майнові відносини між ними, а також правовідносини між батьками і дітьми,

осягають суть таких державних актів, як позбавлення материнських, батьківських прав та усиновлення, а також причини, правові основи, соціальні, економічні, психологічні та педагогічні наслідки розлучення, аліментні зобов'язання розлучених. В останні роки їм розкривають

особливості шлюбного контракту й адекватного ставлення до цього правового акту. Не варто обходити увагою і положення кримінального права щодо кримінальної відповідальності за ухилення від лікування венеричних хвороб, незаконного здійснення абортів, зґвалтування, розбещення неповнолітніх та задоволення статевої пристрасті неприродними способами.

Господарсько-економічна підготовка до сімейного життя покликана виробити психологічну установку на необхідність ведення домашнього господарства, домашньої праці, орієнтування на рівномірний розподіл обов'язків щодо ведення домашнього господарства між усіма членами сім'ї, подолання хибних установок про поділ домашньої праці на чоловічу й жіночу. Важливо, щоб учні отримали необхідну інформацію про раціональну організацію домашньої праці, планування сімейного бюджету, виховували в собі ощадливість, економність.

Естетична підготовка до сімейного життя спрямована на формування уявлень про естетичну культуру сім'ї і культуру міжстатевих стосунків, виховання у школярів поваги до сімейних традицій, усвідомлення необхідності примножувати їх, уміння організовувати сімейні свята. Вона розширює уявлення про естетику побуту, прагнення вносити прекрасне у свій побут (інтер'єр, гармонія в усьому), сприяє розвитку смаку (вміння вдягатися, користуватися прикрасами, косметикою, сервірувати стіл тощо), правильного ставлення до моди, дотримання в усьому міри, стимулює інтерес до різних видів мистецтва, вироблення навичок раціональної організації дозвілля та відпочинку.

У процесі підготовки до сімейного життя молодь має опановувати знання щодо попередження кризових ситуацій в сім'ї, особливо на початку подружнього життя. Найчастіше чвари між чоловіком і дружиною зумовлюють:

1. Незадоволена потреба рівності, оскільки кожен партнер хоче домінувати, вирішувати всі важливі сімейні питання.
2. Неадекватна самооцінка одного чи обох з подружжя.
3. Незадоволена потреба у спілкуванні.
4. Несумісність партнерів. Вона може бути наслідком різних умов проживання, перебування під впливом різних колективів, сімей, що формує протилежні життєві цінності.
5. Недоліки і дефекти виховання, які породжують споживацтво, егоїзм, надмірну критичність.
6. Нерівномірний розподіл обов'язків.
7. Незадоволені матеріальні потреби. Як свідчать дослідження, незгоди в сім'ї часто (42% випадків) породжує гонитва за грішми.

8. Порушення сімейної етики (найбільше проявляється у зраді й ревнощах).
9. Незадоволення сексуальних потреб.
10. Різне ставлення до виховання дітей.
11. Несправедливе ставлення до родичів шлюбного партнера.

Статеве виховання школярів передбачене і в навчальних програмах з різних предметів. Уже в молодших класах на уроках рідної мови, читання, природознавства діти пізнають, що таке сім'я, права і обов'язки у ній, взаємодопомога, сімейні традиції, материнство і батьківство, статеві відмінності в природі та суспільстві, розподіл обов'язків під час виконання роботи, чоловічі й жіночі професії. Вивчення навчальних предметів у середніх і старших класах дає широкі можливості для поглиблення й розширення цих знань учнів. Так, на уроках української літератури розкривається моральна краса рідного народу, його уявлення про щастя, під яким розуміють не лише кохання та сімейне благополуччя, а й правильний вибір місця в житті, прагнення до кращого майбутнього, поєднання особистого й суспільного. На уроках історії учні знайомляться з розвитком шлюбно-сімейних відносин, історією моногамного шлюбу, з сім'єю як соціальним явищем. На уроках правознавства - з^а змістом основних положень законодавства про сім'ю, шлюб, державний захист сім'ї

та дитинства.

Особлива роль у статевому вихованні учнів належить урокам біології, на яких вони отримують уявлення про розмноження і розвиток живих організмів; статеве і нестатеве розмноження; органи розмноження (будова чоловічих і жіночих статевих органів); дітородну функцію людини; вплив нікотину, алкоголю і наркотиків на спадковість; спадкові захворювання; ембріональний розвиток, гігієну вагітності; вікову періодизацію розвитку дитини; статеве дозрівання і відхилення у статевому розвитку; ранні статеві контакти та їх шкідливі наслідки; статеву гігієну та ін.

У морально-естетичній підготовці до сімейного життя використовують^а уроки музики і співів. Уроки фізкультури не лише сприяють формуванню фізичних якостей особистості, а й необхідних у сімейному житті моральних якостей, послаблюють передчасний статевий потяг, переключають гормональну активність статевого дозрівання на іншу діяльність, що поліпшує фізичний і розумовий розвиток школярів.

Шкільний компонент базового навчального плану передбачає вивчення в 10 класі курсу "Етика і психологія сімейного життя", який систематизує, поглиблює і доповнює набуті учнями під час вивчення інших предметів знання зі статевого виховання.

Важливою у статевому вихованні учнів є позакласна виховна робота.^а Виховні заходи покликані ознайомити із міжстатевими стосунками і шлюбно-сімейними відносинами (бесіди, лекції, диспути, конференції, вечори

запитань і відповідей та ін.), формувати правильну поведінку в між-статевому спілкуванні, викотання властивої статевої ролі в суспільстві (спільну трудову діяльність учнів різної статі, виконання громадських доручень, організація туристичних походів, шкільних свят, спільне дозвілля тош,о).

Особливе місце у статевому вихованні належить родині, де дитина щодня знайомиться з різноманітними взірцями і формами поведінки батьків у різних ситуаціях. Найважливішими завданнями сім'ї у статевому вихованні є виховання жіночності та мужності, статева просвіта і сексуальне виховання, формування досвіду нестатевої любові, підготовка до виконання численних подружніх ролей у майбутній власній родині.

У період статевого дозрівання підліткам, на думку А. Макаренка, особливо потрібен душевний контакт з батьками. Неприпустиме "шпигування" за дітьми, підозріле ставлення до дружби дітей різної статі. Це робить їх потайними, замкненими, позбавляє дорослих можливості благодворно впливати на їхню психіку і поведшку.

Ефективність статевого виховання учнів залежить від дотримання таких умов:

- необхідність починати статеve виховання дітей з дошкільного віку, що має запобігти формуванню у них викривлених і вульгаризованих уявлень про статеві стосунки між людьми;
- обов'язкове врахування умов сімейного виховання, особистого прикладу батьків;
- диференціація змісту, засобів, напрямів виховних впливів на хлопців і дівчат;
- використання реальних прикладів вірного кохання і подружнього життя, не зловживаючи ілюстраціями з творів мистецтва, оскільки це може скласти враження, що справжнє кохання, взаємоповага між чоловіком і жінкою, вірність існують тільки в літературі чи кіно;
- дотримання принципу, за яким готувати учнів до сімейного життя успішно можуть лише компетентні вихователі, чиї життєві принципи не розходяться з декларованими, яким діти довіряють і яких поважають.

Якими б системними, цілеспрямованими й результативними щодо цього не були виховні впливи, важливо пробудити в дитині прагнення до самовиховання, опанування культурою шляхетної статевої поведінки у найрізноманітніших життєвих ситуаціях.

Особливості статево-рольової соціалізації підлітків з повних та неповних сімей

Статево-рольова соціалізація - невід'ємна частина загального процесу соціалізації, яка, як зазначає Л. А. Арутюнова, включає в себе три компоненти: розвиток уявлень про себе, як про представника певної статі; виникнення статево-рольових переваг і ціннісних орієнтацій; виникнення форм поведінки, відповідно до статі. Ведучими механізмами статево-

рольової соціалізації можна вважати родову ідентифікацію і статеву диференціацію. Статєво-рольова соціалізація сприяє формуванню статево-рольової поведінки. Існують різні трактування даного поняття: поведінка, що реалізує соціальні, нормативні очікування, що визначають, чому повинні або не повинні займатися чоловіки і жінки; поведінка, властива людині певної статі при виконанні ним різних соціальних ролей; соціальну поведінку, що реалізує комплекс очікувань, стереотипів, вимог, адресованих суспільством представникам чоловічої або жіночої статі.

Стосовно підліткового віку, статєво-рольова поведінка розуміється як особлива модель соціальної поведінки, що відображає систему уявлень про свій статевий образ, що виявляється в різних ситуаціях, в діяльності, в способах взаємин дівчат і хлопців, обумовлених еталонами чоловічої та жіночої поведінки.

Статєва роль - це уявлення про себе як про істоту чоловічої чи жіночої статі в термінах установок і поведінки, що виявляються в соціальних ситуаціях. Засвоєння статєвої ролі припадає на короткий період між пубертатом і початком дорослості. В перехідному віці соціальний тиск дорослих і групи однолітків вимагає від підлітка прийняти соціально схвалювану статєву роль з усім набором властивих їй поведінкових характеристик. Статєва роль інтегрує в собі специфічні особливості індивіда як представника конкретної статі. Це визначається у хлопчиків у проявах мужності (маскулінності), а у дівчаток - жіночності (фемінності). Маскулінність/фемінність можна представити як сукупність найбільш значущих ознак, властивостей, притаманних чоловіку /жінці, на відміну від жінки/чоловіка. Від своєчасності і повноти процесу опанування статєвої ролі через формування психологічних рис маскулінності і фемінності залежить у підлітків упевненість в собі, цільність переживань, визначеність установок і в кінцевому підсумку ефективність спілкування та взаємодії з оточуючими.

Отже, статєво-рольова соціалізація - це багатогранний, довготривалий процес, у результаті якого підліток повинен усвідомити свою тендерну ідентичність, оволодіти та засвоїти свої статєві ролі та відтворювати їх у статєво-рольовій поведінці. Це шлях не лише до гармонійності розвитку тендерної сфери людини, а й до гармонійності особистості в цілому, до гармонійності її стосунків з особами протилежної статі і з соціальним світом взагалі.

Від'ємний знак факторного навантаження вказує на обернений зв'язок показника з даним фактором. Тобто, рівень відповідальності дитини перед матір'ю є досить низьким. Для групи підлітків (більш фемінні) ми побудували 3-факторну модель. Факторні навантаження представлено далі.

У першому факторі, який умовно можна назвати «Прийняття обох батьків», позитивний знак факторного навантаження вказує на прямий

зв'язок - прийняття батька, прийняття матері, співробітництво батька та співробітництво матері до даного фактору. Прийняття підлітка відображає емоційне ставлення батьків до дитини. Підліток подобається батькам таким, яким він є. Старші члени сім'ї поважають індивідуальність дитини, схвалюють її інтереси та плани.

Другий фактор умовно можна назвати «Авторитетність обох батьків». В нього увійшли такі шкали, як згода матері, згода батька, послідовність матері, послідовність батька, авторитет матері та авторитет батька. Позитивний знак факторного навантаження вказує на прямий зв'язок даних показників з другим фактором. Коли підлітки дають високу оцінку авторитетності батьків, то найчастіше це означає виражене позитивне ставлення до них.

У третьому факторі, який умовно можна назвати «Контроль обох батьків», позитивний знак факторного навантаження вказує на прямий зв'язок контролю батька, контролю матері, близькості батька та близькості матері до даного фактора. Батьки намагаються контролювати поведінку дитини.

Формування і збереження репродуктивного здоров'я

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю, масштабністю, перспективністю, стратегічним характером на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, освіти, іншим відомствам та службам.

Заслуговуючи на особливу увагу, репродуктивне здоров'я спонукає до розгляду цієї важливої проблеми з різних аспектів із залученням ряду медичних, психологічних, соціальних, виховних, економічних та організаційних заходів. Тому допомога, спрямована на охорону репродуктивного здоров'я, повинна бути орієнтована не тільки на забезпечення контролю за станом статевого розвитку та функціонуванням репродуктивної сфери, але й на популяризацію й пропаганду здорового способу життя і важливості цих аспектів для стану репродуктивного здоров'я у майбутньому, формування безпечної репродуктивної поведінки та адекватної репродуктивної мотивації, закладання основ відповідального батьківства як головних складових системи планування сім'ї та виховання дітей.

Здоров'я та його невід'ємний компонент - репродуктивне здоров'я - значною мірою визначається умовами розвитку жінки на різних етапах онтогенезу, тому надання якісної та всебічної допомоги на всіх етапах її життя із залученням фахівців багатьох галузей, у тому числі й психологів, є запорукою збереження та оптимізації репродуктивного здоров'я. Для успішної реалізації такої допомоги необхідним є проведення наукових досліджень з вивчення сучасного стану репродуктивного здоров'я, визначення основних

факторів ризику його порушень, розроблення науково обґрунтованих заходів профілактики та їх здійснення; залучення громадських організацій до збереження репродуктивного здоров'я, вивчення світового досвіду з цих питань.

Загальноприйнятим є виокремлення на життєвому шляху людини особливих вікових періодів, на які припадають найбільш істотні зміни, коли організму висуваються підвищені вимоги, з якими він не завжди може впоратися, що, у свою чергу, може призвести до різноманітних розладів та перешкоджати повноцінному функціонуванню особистості. Одним з яскравих прикладів таких періодів є період початку статевого життя та вступ у шлюб, особливо для жінок, під час якого відбуваються не тільки психофізіологічні перебудови організму, а й психосоціальні зміни особистісних орієнтацій, цінностей та установок.

В умовах соціальної напруженості та розшарування суспільства, різкого падіння життєвого рівня населення та інших наслідків кризового періоду сьогодні саме молодь є однією з найбільш соціально уразливих груп населення, яка, з одного боку, є майбутнім будь-якої держави, її економічним, демографічним, культурним потенціалом, а з іншого боку - постає перед великою кількістю особливих проблем, що виникають унаслідок процесів входження в нове соціальне середовище та опанування нових соціальних ролей, бажання випробувати нові та часто ризиковані переживання, схильності до нездорового способу життя, що призводить не тільки до погіршення їх психічної та соціальної адаптації, а й ставить під загрозу особисте загальне та репродуктивне здоров'я, а також здоров'я всього сучасного і майбутнього покоління.

Формування репродуктивного здоров'я - дуже складний і тривалий процес, тому що значною мірою визначається умовами розвитку жінки, починаючи ще з особливостей перебігу внутрішньоутробного періоду. Найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, оскільки в цьому віці відбувається бурхливий розвиток індивіда як на соматичному, так і на психічному рівнях з формуванням усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивної, а також із становленням когнітивної, емоційно-ціннісної сфери та формуванням цілісної особистості. Саме в цей період відбувається активний розвиток репродуктивної сфери та формуються основи репродуктивної поведінки. Тому зрозуміло, що одним із першочергових завдань сучасного суспільства є охорона здоров'я дівчаток та дівчат - майбутніх матерів, адже гармонійний розвиток у ранньому репродуктивному періоді багато в чому визначає наступне життя жінки у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах.

На основі результатів ряду досліджень встановлено, що сучасний стан здоров'я молоді, який з року в рік погіршується, зумовлений не лише низьким

економічним рівнем сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, наявністю стресових ситуацій та іншими чинниками. Провідну роль відіграють і виявлені ознаки кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах підлітків та молоді, наявність поширення шкідливих звичок та ризикової поведінки серед цієї категорії. До вагомих факторів, що впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, слід віднести й такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; недостатній рівень загальної та репродуктивної культури населення; високий рівень штучного переривання вагітності, що (особливо у ранньому репродуктивному віці) ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки у майбутньому; трансформацію репродуктивної поведінки, що призводить до збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом, та не планованої вагітності, яка супроводжується великою кількістю ускладнень та недостатньою психологічною та соціально-економічною підготовленістю молодих жінок до материнства і створення сім'ї. Усе це свідчить про низький рівень морально-етичних засад і санітарно-гігієнічних знань молоді, що сприяє розвитку неадекватних патернів репродуктивної поведінки та порушення репродуктивного здоров'я в цілому.

До причин, які негативно впливають на стан репродуктивного здоров'я, відноситься також порушення санітарно-гігієнічних вимог до навчально-виховного процесу, перевантаження навчальною роботою, неправильний підбір парт відповідно до зросту учнів, нераціональне харчування, гіподинамія, фізичні та емоційні навантаження, шкідливі звички, захоплення комп'ютером. Відомо, що під час дії електромагнітного випромінювання відбуваються патологічні біохімічні, гормональні порушення та зниження опірності організму за рахунок змін у кровотвірних органах.

Значний внесок щодо збереження репродуктивного здоров'я майбутніх матерів вносять дослідження з гігієнічної діагностики донозологічних станів у дівчат, які перебувають у різних навчальних закладах. Харківським НМУ розроблено алгоритм диспансерного спостереження за ученицями, що навчаються з використанням комп'ютерних технологій, спрямований на ранню діагностику патологічних змін статевого розвитку. Визначено роль судинних порушень у виникненні розладів менструальної функції у дівчат-підлітків.

Однією з особливостей підліткового віку є великий розрив у часі між статевим дозріванням підлітків і соціальною зрілістю, економічною самостійністю. Широке коло сексуальних виявів у цьому віці обумовлене не тільки біологічними, але і соціокультурними факторами. При цьому сексуальна активність у підлітка може значною мірою випереджати соціальну зрілість та потребу. Підлітки, будучи статево зрілими з морального та фізіологічного погляду, ще не готові до самостійної побудови сім'ї.

Для адекватного розуміння підліткової сексуальності педагогові необхідно враховувати три обставини. Перша полягає в тому, що сексуальність ізольована від інших складових кохання, які класично визначають як розум, так і душу. Дружба, повага та бажання не поєднуються, і у хлопчиків цей розлад особливо драматичний. Відомо, що в деяких людей започаткований і не розв'язаний у цьому віці конфлікт духовного і тілесного зберігається протягом усього життя, заважаючи нормальним статевим взаєминам.

Друга обставина полягає в тому, що переживання статевого потягу, яке тільки в цьому віці набуває особливих еротичних форм, часто виявляється набагато сильнішим за сам потяг.

Нарешті, третя обставина: сексуальна поведінка на цьому етапі носить характер переважно сексуального експериментування, що може закінчитися як у цілому позитивними для подальшої дорослості, так і негативними, психотравмуючими, шкідливими з важко коригованими наслідками, як це, на жаль, часто буває.

За опублікованими у спеціальних джерелах даними, у віці до 12 років статеві стосунки почали 2,2% юнаків і 0,5% дівчат. У віці 12-14 років - 20,9% юнаків і 6,2% дівчат, у віці 15-18 років — відповідно 70,9% і 70,5%. Вік «сексуального дебюту» в Україні знижується. Досвід європейських країн, які пережили «сексуальну революцію» у 60-х та 70-х роках, свідчить, що ця тенденція зберігатиметься, доки показник не досягне близько 15 років. Швидкість цього процесу залежить від соціального ставлення до статевих відносин, а також інформованості підлітків про власне репродуктивне здоров'я та догляд за ним.

Сучасні підлітки та молодь виховуються в складній соціально-економічній ситуації. Значний вплив на формування світогляду і статевої поведінки молоді мають ЗМІ, які заохочують їх до шкідливих звичок. Відзначено негативний вплив порнографії у багатьох інформаційних полях, у тому числі пропаганда сексуального насильства. В наш час вживання алкоголю в різних його іпостасях (пиво, вино, горілка, ром-кола і т. п.), наркотичних речовин (серед школярів переважає куріння коноплі, вживання трамадолу і маріхуани), а також і тютюнопаління стали патологічно необхідними атрибутами проведення вільного часу молоді. Вживання алкоголю і тютюнопаління стало майже сенсом життя серед значної частини молоді. Нікотин, який містить цигарковий дим, негативно діє на репродуктивну систему як жінки, так і чоловіка. Особливо шкідлива його дія на підлітковий організм через різні ураження внутрішніх органів. Хоча, при анкетуванні учнів підліткового віку (проанкетовано 40 чол.), було з'ясовано що в поведінці сучасної молоді (дівчат і хлопців) всім опитаним найбільш не подобаються поширені шкідливі звички.

Гостра проблема раннього початку статевого життя серед підлітків виявляється і в тому, що майже в кожній школі трапляються випадки підліткової вагітності, яка переважно закінчується абортom. Цікавим і

невтішним фактом є те, що 22,5 % дітей віком від 14 до 17 років вважають, що початок статевого життя в 13-15 років є цілком нормальним явищем. 25% відповіли на це запитання, що вони не вбачають в цьому нічого поганого. Лише 25 % опитаних вважають початок статевого життя в 13-15 років явищем, що негативно впливає на здоров'я, і 12,5 % засуджують це. На момент проведення дослідження 15% з 40 опитаних підлітків уже мали статевий контакт з особою протилежної статі.

Разом з тим, 25 % старшокласників стверджують, що в школі з ними не проводиться роз'яснювальна робота щодо статевої поведінки, а 32,5% підлітків відзначають, що на тему статевого життя з ними не розмовляють і вдома батьки. Про низький рівень знань і малу поінформованість свідчить також той факт, що старшокласники не можуть назвати більшість наслідків початку статевого життя в ранньому віці: 65 % відмітили незаплановану вагітність; 60 % — венеричні захворювання; 22,5 % — психологічні травми, стрес, депресію; лише 15 % згадали про аборт і 7,5 % — про безпліддя.

Вагомий вплив на обмеження репродуктивних можливостей мають і особливості репродуктивної поведінки та репродуктивної мотивації населення, тому важливою є також проблема становлення ефективної репродуктивної поведінки як системи дій та стосунків, що впливають на народження або відмову від народження дитини в шлюбі чи поза шлюбом через формування адекватної репродуктивної мотивації, що може бути розглянута як особливий психосоматичний стан особистості, який виражається в потребі мати дітей і відображає психологічний, соціальний, економічний мотиви репродуктивної установки. Результатами репродуктивних дій, що можуть розглядатися як показники ефективності репродуктивної поведінки, є не тільки факти народження чи не народження дітей, але й стан репродуктивного здоров'я, особливості статевого життя, застосування методів планування вагітності, ставлення до не планованої вагітності, у том числі штучне її переривання, адекватна реалізація батьківства, ставлення до дитини та її виховання. При цьому внутрішніми стимулами репродуктивної поведінки є потреби жінки та сім'ї в цілому в реалізації репродуктивної функції, а зовнішніми засобами орієнтації - репродуктивні норми, які базуються на принципах і зразках, що існують у суспільстві і тією чи іншою мірою засвоюються індивідом.

На формування репродуктивного здоров'я суттєвий вплив має стан соматичного здоров'я молодих жінок, який, на жаль, на сьогодні має стійку тенденцію до погіршення, а частота соматичних захворювань (акушерсько-гінекологічна патологія) в Україні сьогодні істотно вища, ніж в економічно розвинутих країнах. У свою чергу рівень соматичних захворювань тісно пов'язаний із психологічною та соціальною складовими загального здоров'я, тобто не можна розглядати питання про репродуктивне здоров'я без визначення стану психологічного здоров'я жінок і насамперед особливостей їх

психоемоційного стану, бо давно був помічений взаємозв'язок між психоемоційним станом та розвитком різних патологічних проявів, оскільки емоції чинять значний вплив не тільки на самопочуття, настрій, загальну та професійну працездатність, а й на діяльність функціональних систем та пристосувальні можливості організму і багато в чому визначають рівень його адаптаційних здібностей.

На сьогодні, враховуючи результати факторного аналізу причинно-наслідкових зв'язків, які спричиняють погіршення стану репродуктивного здоров'я та поглиблення кризових демографічних процесів на державному, регіональному та місцевому рівнях, термін «репродуктивний потенціал» визначається як рівень фізичної, розумової, статевої, біологічної та соціальної зрілості осіб чоловічої та жіночої статі, який дозволяє за відповідних біологічних, соціальних умов та заходах охорони здоров'я народжувати та виховувати здорових нащадків. Тобто якщо людина розвивається в оптимальних умовах, то її репродуктивний потенціал і чинники, що впливають на нього, перебувають у стані рівноваги, тобто балансу репродуктивного здоров'я. Організм кожної людини має певні репродуктивні ресурси, тобто можливість позитивно змінювати свій баланс і тим самим підвищувати репродуктивний потенціал.

Лекція 12 ЗДОРОВ'Я І НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ. БІОРИТМОЛОГІЯ.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми

Мета, завдання лекції

Ключові поняття

Обладнання

Підручники, програми, інтернет-ресурси

Література

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

- 1. ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН ПРИРОДИ**
- 2. БІОРИТМИ І ЗДОРОВ'Я**

3. ЕКОЛОГІЯ ПОБУТУ
4. ЕКОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

ЕКОЛОГІЧНИЙ СТАН ПРИРОДИ

Людина сучасного виду сформувалася приблизно 50 тис років тому У 1820 році на нашій планеті уже жило 1 млрд людей. Для появи другого мільярда знадобилося 107 років (1927), третього) 32 роки (1959), четвертого -15 років (1974), а п'ятого лише 13 років (1987). Зараз земну кулю населяє більше 6 мільярдів людей. І така кількість людей живе на невеликій частині планети, бо три частини території - це океани, моря, озера. А ще є пустелі, вічна мерзлота, болота, непрохідні ліси. Як може людина забезпечити собі здоров'я через природний фактор, якщо така незначна площа Землі ще й забруднюється. Тому проблеми екології перебувають у центрі уваги світової громадськості. Адже у наш час добрі природні дані людини є ненадійною гарантією від всяких хвороб. Визначним фактором для здоров'я є сприятливий екологічний фактор.

Нашим предкам не доводилось жити у таких складних, несприятливих умовах. Нечисте повітря і шум міст, забруднені ріки, шкідлива хімія - всі ці фактори підривають наше здоров'я. Нам поки що потрібно пристосуватись до таких умов. Аналізуючи екологічні проблеми, які впливають на здоров'ялюдей, необхідно виділити найголовніші. Це і оптимальний життєвий простір, екологію харчування, вплив природних факторів на людину. Про ці проблеми говорять багато. Але тут важко що-небудь радикально змінити. Стан природа неможливо покращити за рік. Але людина теж змінюється разом з природою, тобто пристосовується до нових умов.

Звичайно, все, що ми їмо і п'ємо, все, чим ми дихаємо, не може благотворно впливати на наш організм. Але й не можемо ми всі переселитися в екологічно чисті умови споживання. Тому потрібно шукати вихід в цих умовах, в яких живемо.

Зараз у виробництві використовують майже всі елементи природного середовища, змінюється тваринний і рослинний світ, ґрунти, склад атмосфери. Безліч промислових підприємств викидають у повітря мільйони тон шкідливих речовин. Швидкими темпами відбувається нагромадження вуглекислого газу.

До негативного впливу на здоров'я людини відносять шум. А шумові звуки вищі 90 дБ можуть викликати глухоту, 120 - 130 дБ - больові відчуття, а 150 дБ - незворотну втрату слуху.

Де шукати засобу для порятунку людей?

Адже зрозуміло, що маючи застарілі засоби виробництва, та напівзруйновану економіку, держава не спроможна кардинально вплинути на екологічний стан.

Мабуть, найдоступнішим за таких умов може виявитись забутий досвід предків. Вони жили в гармонії з природою, тому для оздоровлення організму та його очищення потрібно і нам максимально наблизитись до природи, змалечку привчати до цього дітей. Формування екологічної культури у дітей закладе основу для утвердження нової людини, яка прагнучиме до пошуку шляхів оздоровлення природи, людини і нації.

БІОРИТМИ І ЗДОРОВ'Я

В умовах різкого загострення екологічних проблем, підвищення нервово-емоційних напружень в усіх сферах діяльності людини, поширення різних хвороб ставить перед медичними, науковими і психологічними службами низку проблем, щодо адаптації організму людини до різних екологічних умов, виробничої і побутової діяльності.

Фізіологічний механізм адаптації людини формувався протягом десятків тисяч років її еволюції. Тому правильне пояснення різних фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі у чіткому ритмі можливе на основі знань про біологічні ритми.

У сучасній медицині цими питаннями займається біоритмологія - наука, яка вивчає природу і закономірності ритмічних процесів у життєдіяльності живих організмів, вплив на них різних чинників зовнішнього середовища.

Біологічні ритми притаманні не тільки живим організмам, вони існують і в біосфері Землі. Наприклад, періодичні зміни у природі із активністю Сонця. Пік активності Сонця відбувається ритмічно через кожні 11 років. Є відомості, про наявність екологічних змін на Землі через кожні 300 років. Ритмічно міняються пори року, дні тижня, години доби, день і ніч. Активність Місяця впливає на припливи і відпливи океанів і морів. Фази Місяця відбуваються у чіткій послідовності і мають свій вплив на Землю.

Людей найбільше цікавлять їх біологічні ритми. Фізіологічні ритми скорочення серця, кліпання очей, сон-бадьорість не настільки цікавлять людей, бо їх механізми уже достатньо вивчені і на них людина не може впливати. Але існують інші біоритми впливу на людину, які привернули увагу різних спеціалістів і дуже цікаві самій людині:

- космічні біоритми;
- сезонні біоритми;
- життєві біоритми;
- добові біоритми;
- індивідуальні біоритми;
- біологічні біоритми.

Внаслідок впливу космічних ритмів у житті людини є критичні роки: 7,14,21,29-30,36,42,59-60,63,84. Вплив Місяця і вплив Сонця теж належить до космічних біоритмів. Так, через кожні 11 років під дією внутрішніх і зовнішніх впливів активність Сонця стрибкоподібно зростає. Під тиском сонячних спалахів магнітосфера Землі стискається. Виникають магнітні бурі, які справляють значний вплив на Землю. Вони супроводжуються зливами, грозами, повенями, а для людини - загостреннями хронічних хвороб, підвищення збудливості, нервової системи, збільшенням кількості інфарктів і інсультів.

Магнітні бурі мають певний вплив і на учнів молодших класів: можуть викликати у них напруженість психічних, емоційних і фізичних функцій. Це негативно впливає на серцево-судинну систему, органи дихання, спричиняє розлади нервової системи. Через це діти відчувають певний дискомфорт, з'являється неспокій, плаксивість, втрата апетиту, порушення сну.

Проте вплив геомагнітних збуджень можна пом'якшити, якщо вдається до таких засобів:

- чергування розумової праці і відпочинку;
- вживання продуктів, багатих на рослинні білки;
- вживання овочів, фруктів, ягід;
- помірне фізичне навантаження;
- ходіння босоніж;
- малювання, заспокійлива музика;
- вживання чаю із заспокійливих трав (чебрецю, меліси, нагідок, полину).

Не менший вплив на людину має Місяць. Причому цей вплив неоднозначний - він залежить від часу та розташування Місяця. У цьому циклі найбільш вираженими є дві фази - нового і повного Місяця. Так, при спаді фази до нового Місяця знижується активність творчих сил і здібностей, погіршується настрої. А при рості до фази повного Місяця зростає працездатність і збудливість нервової системи, роздратованість. Положення Місяця чи не найбільше позначається на працездатності дітей. Тому вчителям, починаючи з останньої чверті Місяця, слід поступово зменшувати складність усних і письмових завдань, а у фазі нового Місяця не проводити диктантів і контрольних робіт. При рості до фази повного Місяця у дітей поліпшується мислення, підвищується збудливість, поліпшується пам'ять. Але у дітей з неврівноваженим типом нервової системи з'являється роздратованість, агресивність, схильність до конфліктів.

Вплив Місяця також позначається і на ритмі життя жінок. У жінок найвищий тонус на третьому тижні після менструального циклу.

При сезонних біоритмах спостерігаються два періоди:

- а) весняно-літній;
- б) осінньо-зимовий.

При весняно-літньому періоді активізується вуглеводневий обмін. Тому в цей період діти краще ростуть. А нестача вітамінів може привести до десинхронозу - порушення синхронності ритму різних органів. Все це відбувається тому, що "внутрішній" годинниковий механізм людського організму реагує на весняні зміни у природі. Зростає тривалість світлового дня, посилюється сонячна активність, збільшується напруга магнітного поля Землі. Тому у людей різко зростає амплітуда біоритму. Від нього підвищується збудливість нервової системи, зростає утворення гормонів гіпофізу, наднирників, щитовидної залози, у зв'язку з цим істотно зростає потреба у фізіолого-активних речовинах: вітамінах, мікроелементах. Ці потреби ранньою весною людина задовольняє рослинною їжею, яка саме тоді пробуджується, оживає, містить найвищий процент активних і корисних речовин. Очищення організму за природним біоритмом сприяє весняний піст.

При осінньо-зимовому циклі переважає жировий обмін. Тому в цей період краще поправляються.

Вартими уваги для людей є тижневі біоритми. Тут спостерігається двогорбкова активність (вівторок-середа-п'ятниця). Відповідно до цієї закономірності треба розподіляти навантаження для розумової праці, правильно складати розклад уроків для учнів.

Найцікавішим є вивчення добових біоритмів. Добові біоритми фізіологічних процесів регулюються зміною дня і ночі. Проте добові ритми мають і внутрішній механізм регуляції. Проведені дослідження показали, що у людей, які перебували довго у печері, дотримувалася 24-годинниковий ритм фізіологічних процесів.

Кожний фізіологічний показник у певні відтинки доби досягає максимуму і знижується до мінімального рівня. Так, температура людського тіла мінімальна з 3.00 до 4.00 години ранку, максимальна з 16.00 до 17.00 години (тому нормальна температура тіла коливається з 36 до 37°C). Артеріальний тиск свого максимуму досягає о 15.00, а серцевий - з 24.00 до 1 години ночі. Саме в цей період загострюються гіпертонічні кризи.

В основному є біоритми, яким підвладна більшість людей. Це такі, як:

- найвища фізична працездатність з 15.00 до 16.00 год;
- людська шкіра найменш чутлива до ін'єкцій з 9.00 /до 10.00 год;

I

- наші м'язи найсильніші о 15.00 год;
- найкраще обідати о 13.00 год (найактивніший процес соковиділення); / - білкова м'ясна їжа найкраще засвоюється в першій половині дня, а жирна і вуглеводнева у другій половині дня;
- печінка легко справляється з алкоголем між 18.00 і 20.00 год;
- легені найінтенсивніше дихають між 16.00 і 18.00 год (саме тоді слід гуляти на свіжому повітрі);
- до інфекції організм найстійкіший о 22.00 годині;
- найбільше дітей народжується між 00 годиною і 4.00 ранку;
- самотність людина найгостріше відчуває від 20.00 до 22.00 години;
- найкращий час для сну з 22.00 до 23.00 години.

Жінкам слід спати непарну кількість годин, а чоловікам - парну. Якщо у відведений за біоритмом час для сну не лягати спати, то шлунок починає працювати на сильний апетит.

Протягом доби змінюється і ефективність розумової праці:

- найбільша швидкість відповідей і найкраща пам'ять з 11.00 до 13.00 години, з 16.00 до 18.00 годин;
- анайслабша пам'ять з 15.00 до 16.00 годин.

Якщо ми хочемо жити в гармонії із собою, слід знати і такі біоритмічні процеси, які диктує нам сама природа.

Перша година ночі — робота мозку мінімальна, тому в цей час обов'язково відпочивати.

Шоста година ранку - в кров потрапляє найбільша кількість цукру і амінокислот. Це найбільш продуктивний час.

Десята година ранку- пік кровообігу. Найкраще живлення мозку. Найлегше засвоювати будь-яку інформацію.

Одинадцята година ранку – найшвидше б'ється серце, органом найвитриваліший і найкраще протидіє стресу.

Дванадцята година-в шлунку збільшується кількість кислот, пора снідати. Головному мозку потрібний відпочинок.

Чотирнадцята годиш- висока працездатність, легко запам'ятовувати натривалий період, слабо відчуваймо біль.

Шістнадцята година – посилюється кровообіг і тиск. Корисно зайнятись спортом. Корисно обідати.

Вісімнадцята година ~ посилюється дихання, корисна прогулянка на свіжому повітрі.

Дев'ятнадцята година—пульс і тиск падають, втомлений головний мозок. Добре бути в сім'ї, слухати музику, дивитись телевізор, вечеряти. Якщо вечеряти пізніше, організм не встигає перетравити їжу.

Двадцять друга година - до мінімуму знижується вироблення гормону стресу, неприємні ситуації притуплюються, потрібно засинати,

У кожної людини є свій індивідуальний біоритм життя. Найрозповсюдженіший з інших пов'язаний із чергуванням сну і неспання. Тому за цим біоритмом люди поділяються на "сов", "жайворонків", "голубів". Але порушення сну є небезпечним для будь-якої людини (при 90 годинах неспання - галюцинації, 200 годин неспання - психоз).

Нещодавно вчені з'ясували, що існує і так званий індивідуальний річний цикл, який триває від одного дня народження до наступного. Це власний біологічний рік. У кожної людини він свій.

Фізіологи Кемеровської медичної академії чітко визначили часові межі всередині нашого річного календаря. Так, протягом місяця до дня народження збільшується загроза гострих запальних захворювань органів дихання, кількість інфарктів. За три місяці до дня народження не слід робити операцій на серце (велика ймовірність невдалого результату).

А вчені з Київського інституту геронтології встановили, що день народження - це складний рубіж у житті людини, у 44% чоловіків і 36% у жінок трапились ускладнення із здоров'ям за один місяць до дня народження чи один місяць після дня народження. У власному біологічному році є і позитивні зміни, у жінок- три місяці підряд після дня народження різко зростає творчий потенціал. У чоловіків цей період творчості посилюється з четвертого по шостий місяць після дня народження. Вчені мають своє пояснення на питання: чому день народження має періоди небезпеки для тіла і максимального духовного підйому?

Це пов'язано з феноменом стресу народження. Дитина в утробі матері за кілька днів до дня народження починає боятися моменту зустрічі з майбутнім світом. Муки народження ще більше посилюють цей страх, який не покидає дитину ще кілька днів після народження. Трохи зменшує післяродовий страх, коли дитину після народження кладуть біля матері в одну палату'. Отже, організм дитини запам'ятовує, "відображає" цей період року, який в часі співпадає із стресом народження. Запам'ятовує дитина і комплекс зовнішніх подразників, що діяли на неї зразу після народження (температура, день-ніч, атмосферний тиск). І повторюючись щороку, ці подразники викликають в організмі якісь процеси, аналогічні тим, що відбувались при стресі народження. Напевно, це для чогось потрібно. Це ще вивчають.

Тривале напруження біоритмів людини приводить до розвитку хронічних хвороб. Кожна людина повинна знати, що її біоритм - це гармонія життя з

природою. Тому слід обов'язково усувати причини порушення природних біоритмів.

ЕКОЛОГІЯ ПОБУТУ

Питання екології нашого побуту можна тісно пов'язати з хімією і фізикою. У наших помешканнях цілі склади хімічних речовин і предметів, які призводять до алергічних захворювань. У результаті надмірної кількості синтетичних речей у повітрі наших помешкань утворюється велика кількість позитивних іонів, які руйнують наше здоров'я. Джерелом тих же позитивних іонів узимку постає ще й централізоване опалення. Негативних іонів тим часом бракує, але вони присутні у різних видах живої природи, в т.ч. у воді та природному складі повітря. Для того, щоб зменшити вплив на організм позитивних іонів достатньо спорадично зволожувати повітря та провітрювати приміщення. У непровітрюваному приміщенні крім того нагромаджується газ родон, концентрація якого може досягати восьмикратного показника порівняно з тим, яким дихаємо надворі.

Теплообмін та процеси дихання шкіри порушує синтетичний ОДЯГ Японські лікарі одним із методів лікування недуг визнають повітряні ванни при відчиненому вікні чи на свіжому повітрі тривалістю по 3-5 хв. 5-10 разів на день. Таку ж процедуру рекомендують для лікування онкохворим.

Чимало шкодить нашому здоров'ю й використання хімічних засобів при пранні білизни та митті посуду. Відомо, що під час прання одягу синтетичними засобами він повністю звільняється від діючих засобів лише після 7 полоскань у проточній воді. Тим часом для миття посуду можна успішно використовувати замість хімічних розчинників природні: суху гірчицю, сіль, соду, оцет, кропиву.

У наш час людина багато користується електроприладами, які створюють не такі й безпечні для її організму електромагнітні поля.

Вони викликають серйозні порушення фізичного та душевного здоров'я. Давно доведено, що такі поля пригнічують секрецію нейрогормонів в головному мозку. Це у свою чергу призводить до зниження імунітету людини і навіть до генетичних змін. Дія електромагнітних полів частотою 50 Гц здатна викликати хронічну в'ялість, алергію, головні болі, депресію.

Негативний вплив на людину чинить електромагнітне поле з показником всього 3 мГс (мілігауси) у той же час телевізор генерує 80-150 мГс, електрофен-50- 100, комп'ютер-190, мобільний телефон-370~780.

Щоб зменшити вплив електромагнітних полів, не потрібно одночасно вмикати багато приладів, телевізор дивитись із відстані 2-3 м, ввімкнений мобільний телефон не тримати біля тіла.

ЕКОЛОГІЯ ХАРЧУВАННЯ

Чорнобильське лихо, високий вміст нітратів у продуктах, хімічні добавки та генетично модифіковані продукти - все це пригнічує організм, спричиняє різноманітні недуги, особливо онкологічні. Як і багато століть тому людина може звернутися за допомогою до рятівників рослин. Вони виводять радіонукліди та очищають організм.

Сучасна концепція радіозахисного харчування базується на трьох положеннях:

- 1) зменшення надходження радіонуклідів з їжею;
- 2) гальмування процесів всмоктування радіонуклідів організмом;
- 3) дотримання принципів раціонального харчування.

Щоб зменшити надходження радіонуклідів з їжею, потрібно споживати „чисті“ продукти. Для цього їх слід добре промити перед приготуванням. З капусти знімають три верхні листки та видаляють качан. У буряків і моркви відрізають на 5 мм верхню частішу та видаляють хвостик. Почищену картоплю на 15-20 хв. заливають холодною підсоленою водою. Цю воду зливають і, заливши свіжу, варять.

Гриби перед приготуванням слід замочити в звичайній холодній воді на год.

При варінні у відвар випадає 80% радіації. Саме тому перші відвари необхідно зіджувати. Смажити продукти, що містять радіонукліди, взагалі не рекомендують.

Істотного зниження вмісту радіонуклідів у молочних продуктах можна досягти внаслідок переробки їх у масло та сир. Сироватку обов'язково виливати - в ній залишається до 70% радіоактивних речовин, які містилися в молоці.

Гальмування процесу всмоктування радіонуклідів організмом можна досягти створенням спеціальних раціонів харчування, включаючи в раціон продукти, що мають радіопротекторні властивості.

Основними принципами раціонального харчування є:

- 1) максимальне урізноманітнення їжі;
- 2) дотримання правильного режиму харчування;
- 3) достатнє споживання усіх необхідних продуктів.

Вибираючи м'ясні продукти, доцільно брати м'ясо кролей, птиці та яловичину. Вони містять менше жиру, який, як відомо, гальмує процес травлення. Серед круп перевага надається вівсяним і гречаним. Вони містять речовини, які мають протирадіаційну дію. З молочних продуктів найкраще вживати домашній сир. У ньому є сірковмісні амінокислоти та кальцій, які мають радіозахисну дію. Овочі й фрукти містять найбільше мікроелементів радіопротекторної дії. Великий спектр протирадіаційних речовин містять цибуля, часник, кріп, селера. Червоне й оранжеве забарвлення овочів чи фруктів свідчить про вмісту них необхідного для організму В- каротину. Учені стверджують, що коли щодня вживати по 5 плодів різного кольору, можна уникнути багатьох хворіб та очистити організм. Вони мають таку дію.

Червоні овочі і фрукти

Перець попереджує шкідливий вплив вільних радикалів.

Буряк „чистить“ печінку від шлаків. Малина попереджує анемію. Вишня очищає нирки.

Помідори зміцнюють імунітет.

Полуниця — профілактичний засіб від онкозахворювань.

Червоні яблука попереджують утворення тромбів і закупорки судин.

Оранжеві овочі і фрукти

Морква покращує зір, очищає кров, служить профілактичним засобом проти захворювання серця і нирок

Апельсин омолоджує шкіру і нормалізує тиск.

Жовті овочі і фрукти

Лимон - антисептик, сприяє перетравленню їжі.

Банан містить гормони, що піднімають настрій.

Кукурудза покращує зір, попереджує серцево-судинні хвороби та онкозахворювання.

Зелені овочі і фрукти

Капуста й горох знижують ризик онкозахворювань.

Фіолетові і чорні овочі і фрукти

Баклажани покращують роботу судин мозку.

Чорниці покращують зір і роботу кишково-шлункового тракту.

Смородина попереджає атеросклероз, лікує печінку і застуди.

До речовин з радіозахисними властивостями належать:

- чаї (зміцнюють стінки кровоносних судин);
- настій подорожника (має проти променевої дію);
- хліб з висівок, мармелад і киселі (виводять радіацію).

Введення в харчовий раціон генетично модифікованих продуктів (ГМ) активно обговорюється різними структурами багатьох країн світу. Трансгенними на сьогодні є 14% кукурудзи, 19% рапсу і 56% сої. Дослідами встановлено, що такі продукти можуть створювати алергічну реакцію як одразу, так і через кілька років. Побоювання викликає також стійкість цих штучних генів до впливу антибіотиків. Генні мутації овочів, які споживають люди, можуть з'єднуватися з вірусами, викликаючи хвороби, що не піддаються лікуванню.

У трансгенній сої, виведеній в Аргентині, стала нагромаджуватись речовина, яка є рослинним аналогом людського статевого гормону. Після вживання цієї сої у дітей відбувалось прискорене статеве дозрівання.

Не виключено, що споживання генетично модифікованих продуктів може призвести до довгострокових наслідків, що позначиться на наступних поколіннях.

Лекція13

ЕТНОВАЛЕОЛОГІЯ

НАРОДНА МЕДИЦИНА І КОСМЕТОЛОГІЯ.

Кількість навчальних годин: 2

Актуальність теми.Знання традицій наших предків.

Мета, завдання лекції.Ознайомити студентів із надбаннями наших предків.

Ключові поняттяЕтновалеологія народна косметика народна медицина.

Обладнання

Підручники, програми, інтернет-ресурси

Література

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

1. НАРОДНА МЕДИЦИНА
2. УКРАЇНСЬКЕ НАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ
3. НАРОДНІ ІГРИ
4. НАЦІОНАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР УКРАЇНЦІВ
5. УКРАЇНСЬКА ЕТНОПЕДАГОГІКА

Народні засоби лікування існували ще з доісторичних часів. Уже первісні люди, керуючись інстинктом самозбереження, змушені були надавати лікарську допомогу при різних недугах, Найпопулярнішою формою серед цих давніх знань були заборони - табу. Тобто чого не слід робити. Аби не зашкодити власному здоров'ю.

Пізніше виникає багато знань і засобів. Відомих лише знахарям. Це замовляння, які передавалися лише родичам.Ефект лікування досягався таємничістю дійств.За луко стосуванням магічних предметів (свічка, віск, яйце) і навіть чисел(3,7,9). Наприклад, у замовлянні від укусу змії:

Ой чи не з того мор'я зелена лоза?

Зелену лозу вітер сушить,

Вітер сушить, лиски розносить.

Один листочок у море впав.

Другий листочок до сердечка припав.

Третьому листочку рану лікувати.

Та найтрадиційнішим засобом народної медицини у всі часи було зело лікування. Найпростіші рецепти склалися з однієї рослини. Хворе серце лікували глодом. Головний біль - соком сирі картоплі, запалення вуха- соком подорожника. Пізніше для лікування навсилися застосовувати компоненти з кількох трав. Усі знання передавалися усно. Першою спеціальною рукописною книгою з народної медицини у Київській Русі бувтрактат“Мазі”. Її авторкою була онука князя Володимира Євпраксія.До пам'яток із галузі народних медичних знань слов'ян належать також “Травники” й “Зілляники”.Увагу дослідників народна медицина привернула лише з середини ХІХ ст. Найвідомішими сьогодні вважаються праці С.Носа, І.Манжури. Г.Коваленко,З. Болтарович.

В Україні народна медицина зазнавала постійних утисків та принижень, як із боку наукової медицини,так і з боку урядових органів. Були періоди коли народним цілителям не тільки забороняли лікувати,але й застосовували проти них репресії. Та часи змінилися і до народної медицини прийшло визнання знову.

На сьогодні на Землі налічується 500 тис видів рослин. З яких більше 12 тис мають цілющі властивості. В Україні таких рослин 1 тис. різновидів. Із них з лікувальною метою в наш час використовують лише 240 видів. У лікарських рослинах у готовому вигляді містяться біологічно активні речовини, значну

частину яких одержувати синтетичним способом наша фармакологія поки що не навчилась. Активні речовини рослин утворюються і нагромаджуються в певні періоди їхнього розвитку. Тому й заготівля проводиться у точно визначений час. Розподіл лікувальних компонентів речовин відбувається теж по-різному, в листі, плодах і корінні. Цінність будь-якої лікарської рослини залежить від наявності у ній цього природного лікувального компоненту, його дія в організмі триваліша, ніж синтетичного, а лікування повне і ефективне. Вживати ці трави рекомендують упродовж тривалого часу, тому ці речовини. Нагромадившись в організмі. Захищають його у майбутньому.

Багато лікувальних засобів рослинного походження знаходять на власному городі. Найуживаніші з них - часник, цибуля, буряк, хрін, петрушка входили в щоденний раціон. Відтак виконували ще й профілактичну функцію.

Серед лікувальних засобів тваринного походження популярними були молоко, масло, мед, яйця. Значне поширення в лікувальній практиці маію застосування шкур тварин. Їх підзували до тіла, на них спали, укривалися. Існувало переконання, що будь-яку недугу людського організму, шкура вбирає в себе. Тваринні жири були незамінні при лікуванні застуди, опіків та обморожень. У лікувальній практиці існувало чимало способів зцілення п'явками та мурахами. Серед засобів мінерального походження у знахарській практиці були поширені роса, глина, сіль, нафта, дьоготь, живиця.

НАПОХВАТ

Від кашлю і болю у грудях

1 ст ложка гілочок сосни залити двома склянками води, кипятити 7-10 хв. Пити, поки тепле.

Від гаймориту

Закрапувати в ніс 3-4 рази на день по 1-2 краплі стільникового меду.

Від утрати нюху

На гарячу сковорідку налити оцту і нюхати його пару.

Відхаркувальний засіб

1 ст. ложку насіння кропу залити однією склянкою окропу. Настоявши 40 хв., пити по 1 ст. ложці 4- 5 разів на день.

Для зміцнення імунітету і лікування підшлункової залози.

1 склянку окропу додають 1 квітку чорнобривця. Настояють і п'ють теплим. *Знеболювальний засіб.*

Будь-який біль знімає гранатовий сік.

Для зміцнення кісток у дітей

Тричі на 7лень пити по 1 чайній ложці соку селери.

Для очищення шлунку.

Натщесерце пити напій з 2 чайних ложок меду на склянку теплої перевареної води.

Від ожиріння

В день з'їдати по 5- свіжих ягід горобини .

Від хрипіння.

Перед сном закрапувати в ніс по 1- 2 краплі обліпиховоїолії.

Для виведення солей.

Зелені не стиглі яблука подрібнюють на м'ясорубці, додають цукор у співвідношенні 1:1 і з'їдають по 1 ст. ложці тричі на день за годину до їжі.

Лікує зуби і зір квасоля з маком.

Щоб не хворіли нирки, печінка і шлунок, тричі на день вживати по 1 ст. ложці маку нічим не запиваючи.

Щоб не боліли суглоби і ноги, пити воду, настояну нахроні.

Косметика зародилася вже тоді, коли ще людство навіть не знало про хліб. При розкопках єгипетських мумій у них виявляли розмальовані нігті, а в єгипетських усипальницях були виявлені натуральні фарби і косметичні інструменти. На папірусі Еберса, датованому V тис. до Н.Є., викладені косметичні правила і рецепти.

Існує гіпотеза, що слово косметика походить від слова космос і його можна розшифрувати як мистецтво впорядкування свого організму для досягнення гармонії між здоров'ям і зовнішньою красою.

До першої половини XIX ст. майже всі косметичні засоби, які використовувалися, були рослинного походження. Автор найдавнішої книги про лікувальну косметику китайський імператор Шин-Нон писав: „Сила твого тіла у соках рослин“. У косметиці в ті часи застосовували гірчицю, перець, мак, часник, цибулю, столітник (алое). Дезодоранти готували у вигляді мазей із живиці. Для надання пружності шкірі обличчя, єгиптянки використовували рум'янок, нагідки, м'яту з порошком алебастру.

У книгах епохи Відродження є цілий збірник порад для догляду за шкірою, волоссям і організму взагалі.

Сьогодні одним із головних побажань косметологів залишається вміст у косметичних засобах головним чином природних компонентів.

На в'ялу пористу шкіру нанести маску з тертого хрону і яблука на 10-15 хв.

Свіжий сік хрону втирають в шкіру голови, де немає волосся.

Від целюліту ходити по росі та вмиватися росюю.

Для омолодження організму пити настій із шавлії (1 чайна ложка трави на склянку окропу настоюється 30 хв. і вживається за 30 хв. до їжі). Курс лікування - 1 міс. тричі нарік.

Українське національне харчування

Кожен народ має свою культурну спадщину, в т.ч. й у традиціях харчування. Народна кулінарія має вікові традиції в розмаїтті страв, рецептурі, способах приготування. Особливістю української кухні - специфіка термічної обробки їжі, викликана використанням печі. Їжу в основному українці готували печену, тушену варену. Козаки та чумаки навіть у дорозі та походах робили в землі тимчасову піч- кабицю - і готували в ній куліш. З дичини і риби варили юшку, а не смажили на рожнах.

Географічне розміщення України, перевага землеробського господарства, дозволяли їй мешканцям харчуватися рослинною і м'ясною їжею. Із зернових культур для приготування їжі використовували пшеницю, ячмінь, просо, а

пізніше -йжито. Поряд із рільництвом слов'яни займалися скотарством, мисливством і рибальством.

Археологічні розкопки та літописи свідчать про те, що і період Київської русі слов'яни споживали різну їжу. З овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), зерна, з м'яса свійських тварин та птиць. З дичини найчастіше використовували для їжі м'ясо диких вепрів та зайців. Однак ще й до 20-30-х років ХХ ст. м'ясні страви вважалися святковими.

Значне місце в харчуванні наших предків здавна займала риба. Це коропи, лящі, лини, вугрі, щуки, в'язі. Серед рослинної їжі найпочесніше місце займав хліб. Борошно брали житнє або пшеничне, додавали закваску і випікали в печі. З борошна також пекли пироги, калачі, короваї. Із зерна дерли крупу. Дуже поширеними були страви з пшона. Вже пізніше в Україну почали завозити рис та гречку. Велику роль у харчуванні відігравали бобові культури: горох, квасоля, біб, сочевиця. З овочів використовували капусту, буряк, редьку, моркву, огірки та гарбузи. Для приправ брали хрін, цибулю, часник, кріп, петрушку, м'яту, чебрець. Для приготування їжі використовували тваринний жир - смалець та олію. Солодили страви медом.

Із фруктів і ягід сноживали яблук, груші, вишні, чорниці, сливи, малину, смородину, брусниці, журавлину та калину. Напої одержували бродінням меду, пива, квасу, вина.

Рідку їжу готували з багатьох складників і називали її "варивом із зілля", а згодом - борщем. М'ясні і рибні відвари називалися "юхою", пізніше-юшкою. Солодкі напої із сухих фруктів звалися узваром.

У XV - XVII ст. Успішно розвивалась торгівля, тому в сільському господарстві з'явилися такі нові культури, як гречка, рис, кукурудза, перець, спаржа, селера. У XVIII ст. в Україні дуже поширилась картопля, з якої готували найрізноманітніші страви. Якісно змінилися страви і з появою соняшника, гірчиці, помідорів, баклажанів та цукрових буряків.

Наш народ любить і готує страви національної кухні.

Вживання їжі було ритуалом, який об'єднував родини. Поодинці за стіл ніхто не сідав. Обід завжди починали з молитви, якою освячували їжу.

Їжа українців за часом вживання і престижністю поділялася на дві групи: щоденна і святкова. Традиційною Ш.ОДЄННОЮ стравою був борщ. Навесні його варили з щавлю, кропиви лободи, кропу, петрушки. Заправляли такий борщ сметаною і яйцем. Влітку варили борщ з буряка, а зимою - капуста. Ще давнішими за походженням і найбільш корисними були каші.

У неділю і святкові дні готували трохи більше страв. Це були м'ясні страви, печеня. У більшості регіонів України вареники і пироги готували саме в неділю.

Окрему групу становлять обрядові страви. Деякі обрядові страви беруть початок ще з язичницьких часів. Дванадцять обов'язкових страв подавали на Свят-вечір. Така кількість визначалась індоєвропейською системою лічби, де число 12 вважалось циклічним. Звідти тягнеться і традиція поділу на дванадцять частин календарного року. Втілювали достаток на святковому столі варений горох, квасоля, печена капуста, риба, гриби, гречана каша, голубці з пшоном, вареники, коржі з маком, кутя, узвар, капуста з рибою і грибами.

На Василя та Меланки обов'язковим атрибутом вважалися пироги. На Масницю головні обрядові страви були вареники з сиром та сметаною та гречані млинці.

Вибір цих страв визначений давнім обрядом жертвоприношенням молочних і рослинних продуктів для закликання божеств весни, що приносили сонячне тепло.

До зустрічі весни на Сорок святих випікали обрядове печиво у вигляді пташок. Деінде їх називали 'жайворонками'.

На Благовіщення дітей частували коржиками з маком.

На Великдень готували паску, крашанки, поросята з хроном, сир, масло, сало, ковбасу. Святковий хліб символізував сонячну силу, яйця - першопочаток життя, кільце ковбаси та печене порося - залишки давнього обряду жертвоприношення. На Петра пекли „мандрики" (запечений сир), які нагадували парубкам, що час збиратися в мандри. На Маковія готували „шулики" (коржі з маком).

На Спаса обрядовою стравою вважалися яблука.

Існували обрядові страви, які буяй пов'язані із сімейною обрядовістю.

Коровай випікали на весілля, „бабину кашу" готували на хрестини, а коливо - на похорони. Багато традиційних страв уже забуто. Ось короткий перелік деяких з них:

1. Плєскана - це гречана лемішка з товченим конопляним насінням і запечена у печі у вигляді коржів.

2 Таратута - салат з відварених буряків, хрону, цибулі і олії.

3. Тетеря - відварені галушки з гречаного тіста і пшона.

4 Хоми - пампушки з відвареного гороху і конопляного насіння, запечені у печі.

До забутих народних десертів бузиновий кисіль та хрін з квасом.

Збереженню і зміцненню здоров'я сприяли харчові заборони переїдання та споживання конини.

Від часів хрещення Київської Русі поширення набули пости: сім тижнів Великого посту перед Великоднем, від трьох до шести тижнів Петрівки, два Спасівки, шість - Пилипівки і щотижневі пости у середу і п'ятницю.

НАРОДНІ ІГРИ

Народні ігри відомі як розвага, ж форма фізичного розвитку дитини. Але крім цього це й своєрідна школа виховання, яка формує поетичне мислення і мистецькі смаки.

Гра була вигадана ще первісними людьми як ритуал. Найдавніші з них були придумані ще мисливцями на оленів. Понавдягавши маски, виготовлені з голів убитих тварин, та накинувши на плечі оленьчі шкури, що перемагало людський запах і спонукало тварин сприймати людеза звірів, своїми дивними манерами

поведінки вони викликали подив у тварин, що дозволяло наблизитись і вполювати обмануту жертву Зображення таких людей на напівзигнутих, як під час танцю, ногах та з оленячими головам відображають пам'ятки палеографічного мистецтва. Ті ж самі промислові функції виконувала гра і в ранньохліборобському суспільстві. Люди тоїєпохи вірили, що на врожай аграрних культур можна впливати при допомозі імітації їхнього росту. З часом унітарно-магічний зміст цих ігор забувся, але відклалась у пам'яті їхня форма. Таким чином із ритуалу гра стала розвагою. Колись ігри грали не лише діти, а й дорослі, бо в них прихований великий емоційний та оздоровчий потенціал. У наших далеких предків були досить поширені ігри пов'язані із змінами пір року. Такі ігри літописці називали "грищами".

Восени відбувались вечорниці, взимку-різдвяні і новорічні гадання, колядки, щедрівки, весною - весняно-великодні ігри, влітку-зеленосвятські і купальські ігри.

Старі історичні джерела додають такі хлопчачі ігри: біг, скакання, метання списів, стрільба з лука, кулачні бої (це "Просо", "Боротьба на лопатки", "Кулачне", "Хованка", "Чий батько дужчий").

У дівчат ігри пов'язані з культами: гадання - ворожіння, чарування, хороводи, плетіння і пускання вінків на воду.

Дорослі грали їх, ж правило, лише у свята, діти ж могли робити це й щоденно, але переважно пополудні, а то й надвечір. Зранкуколи дорослі були зайняті важкою працею ,рухливі ігри вважались чимось непристойним навіть у дитячомусередовищі,в цю пору більше вдавалися до рульових ,які імітували дорослу діяльність або й узагалі допомагали батькам.

Дитячі ігри поділяються на ігри:

- а) раннього дитинства;
- б) шкільного віку;
- в) підлітковою віку.

Вони є весняні, літні, зимові.

За місцем проведення є хатні і надвірні.

Є ігри хлопчиків і дівчаток.

Народні рухливі ігри належать до універсального засобу розвитку дитячої особистості. Тому фа органічно впліталася у дозвілля дітей та молоді. Проводилися рухливі ігри, як правило, на свіжому повітрі, через що вони були важливим засобом оздоровлення.

Український ігровий фольклор налічує понад 600 сюжетів. У народі кажуть: "Де гра, там і радість". Діти іноді можуть настільки захопитися грою, що зупинити буває дуже важко. Те, що в житті буває дуже нудним, складним і нецікавим, у грі завдяки емоційній обстановці дається леї ко і просто. Уявити без цього дитинства не можна.

Ігри відображають властивості і особливості народів, їх далеке історичне життя, звички, вірування, ранню культуру

Ігри тісно пов'язані з національними традиціями, обрядами, звичаями. Під час гри дитина виконує певні дії, відтворює вчинки конкретної людини певного часу; Імітує поведінку тварин, птахів, рослин, одержуючи необхідній обсяг знань, норм поведінки і моралі. Тому духовний світ дитини -це безмежний світ

найрізноманітніших відчуттів, почуттів, емоцій і настрою, понять і образів, фантазії та ідеалів.

Найцікавіші ігри український дітей це літні і ранньовесняні, до яких належать і великодні. У весняну пору діти гри "Цурку", "Гори-дуба", "Короля", "Довга лоза", "Просо", "Кривий шнур", "Подоланочку", "Жмурки", "Ластівку" і т.д.

У процесі життя і побуту виникало багато нових рухливих ігор, спрямованих на фізичний і моральний розвиток особистості. Ігри постійно передавалися від старшого покоління до молодшого. Кожне покоління збагачувало ігровий репертуар, додаючи до нього нові забави. Свій відбиток на народні ігри накладали природні умови, історичні та економічні особливості України. Так, у гірській місцевості переважають ігри на рівновагу, перетягування; в степовій зоні України поширені ігри з елементами метання, бігу, а в лісовій - на спритність та витривалість.

Ігри розвивають мову, спів, дотепність, уявлення, спостережливість, уміння будівництва, рахунку, малювання.

Вони знайомлять дітей з оточенням, з природою, виховують уміння поводитись з іншими дітьми, привчають до громадськості, сприяють саморозвитку.

Ігри формують спритність, кмітливість, наполегливість, розвивають силу, швидкість, гнучкість.

Народна гра готувала дітей до майбутньої трудової діяльності. Послідовність виконання певних хліборобських ритуальних операцій у ході гри дитина засвоювала набагато раніше, ніж могла почати їх виконання ("Огірочки", "Мак", "Шевчик").

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановували елементи грамотності ("Класики", "Піжмурки", "Цурка"). Під час їх проведення заучують примівки, лічилки, співанки і т.д. Мимохідь діти виробляють артикуляцію, покращують пам'ять, засвоюють етичні норми поведінки, формують мистецький хист.

Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям дітей. Для дітей молодшого шкільного віку потрібно пропонувати ігри сюжетного характеру. Граючись, діти привчаються самі в будь-якій ситуації регулювати ступінь уваги, проявляти ініціативу.

НАЦІОНАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР УКРАЇНЦІВ

Український народ із своїми типовими якостями, психологічними особливостями, що має свою територію, мову, історію, культуру, звичаї, символи формує свій національний характер.

Професор Олександр Кульчицький визначає, що тип національного характеру залежить від кількох чинників.

1. Раса-успадкування здібності характеру, духовних рис і проживання на спільній території.

Територіальне розташування України сприяло формуванню в українців любові до природи, ліричної, натури, спокійної вдачі, спостереженню. Все це навіювала чудова і багата природа.

2. Історичні чинники. Така багата природа в корені завжди потребувала захисту від завойовників. Тому в українців сформувалась риса войовничості, бойового духу.

3. Етнопсихічні чинники.

Структура української нації має чотири типи. У давнину ці типи відповідали таким чотирьом кастам: князі, бояри, хлібороби, наймити. У кожного типу були свої звички, виховання, поведінка, характер. Пізніше ці касти або соціальні верстви сформували чотири типи етнопсихічних особливостей українців.

Нордійський тип.

Красива зовнішність, високий зріст, світле волосся, блакитні очі, довге обличчя з тонким носом. Ці люди витривалі, правдолюбні, пильні, люблять порядок, впевнені в собі. Вони не терплять розхлябаності, пліткарства, галасу. Нордійці не вміють прощати, не люблять самі каятись, не знаходять швидко собі друзів, дуже вибагливі до товариства. Понад усе цінують власну свободу більше віддані роботі, ніж своїй родині. Це тип державного мужа, аристократа, полководця.

Середземноморський тип.

Люди переважно середнього зросту, з темним волоссям, вузьким прямим носом, сірими або синіми очима. За характером де творчі натури, закохані в життя, мистецтво. Вони в основному романтики, винахідники, талановиті, обдаровані натури, з великою духовною енергією. Такі люди люблять усе вишукане, яскраве. Вони є хорошими проповідниками і ораторами.

Динарський тип.

Це огрядні люди. Є високі, міцно збудовані, сильні фізично. Вони веселі, співучі. Люблять свій край, свою хату. Чесні, горді, сміливі. Дуже вразливі і добродушні. Природжені вояки.

Остійський тип.

Повні, круглолиці, з невиразним обличчям. Мають досить посередні розумові здібності, тому більше пристосовуються, намагаються не виділятися. В усьому намагаються слідувати моді, тобто тому, що визнане всіма. Вони завжди розслаблені і не рішучі у вчинках. Працюють лише заради грошей, але ніколи - заради ідеї. У цих людей ніколи не спалахує іскра творчості. В колективі вони почуваються комфортно, бо самотність їх лякає. Це колишні раби. Тепер покірні виконавці, середняки.

Порівняно з Княжною добою расова структура в Україні змінилася. Нині в Україні 44% - динарського типу, 27% -- остійського типу, а 29% - це змішані середземноморські і нордійські типи.

Великої шкоди українській нації завдала більшовицька диктатура. Примітивна культура, рівняння на середняка, зневажливість до поняття "інтелегент", пристосувальницький характер, знищення справжньої інтелегенції, привело до того, що українці втрачали найкращу частину свого тенофону, відбувалася заміна провідної верстви українців, які на перше місце

ставили славу, честь, гордість ~ на менш достойних людей, з психологією наймита, міщанина, які на перше місце ставили багатство, спокій, покору.

4. Культурні чинники.

Культура української нації формується дуже давно. Вона виражена у міфологічних образах, фольклорних мотивах, сучасній поетичній творчості.

5. Національні чинники.

Сюди належить мова і розумова творчість. Насильницьке насадження чужої мови може викликати зміни в українській психології. Відомий мовознавець Олександр Потебня засуджував двомовне виховання дітей у ранньому віці, бо це "заважає науковій абстракції дитини, роздвоює коло думок, утруднює досягнення цілісності світоспоглядання", (О.Потебня "Етика і поетика", с. 263).

Вченими встановлено, що проживання в чужомовному середовищі сприяє вживання двох мов у першому поколінні людей. А в другому і третьому поколінні відбувається повна мовна асиміляція. Може тому, такий високий відсоток українців вважає російську мову рідною. Така двомовність дуже впливає на етнічну, свідомість. В результаті цього у людини виникає комплекс меншовартості, невпевненості у власних силах, відсутність національної свідомості. А це в свою чергу породжує абсолютну байдужість до державотворення.

Оскільки в мові відображається національна психологія мислення, то в таємниці нашої душі ми можемо проникнути через її мову. Якщо ми користуємось рідною мовою, то говоримо "автоматично", не задумуючись над побудовою речень. А це, на думку вченого Дмитра Овсянико-Куликівського, економить, зберігає і накопичує нашу психічну енергію. Тому мова - це код нашої нації, наше здоров'я, наша генетична стійкість і пам'ять. Отже формування національного характеру українців не може існувати без мови, без минулої спадщини і сучасного життя. Тому державою має бути розроблена програма національної освіти починаючи з пологового будинку і до вузів. Для цього держава має зміцнюватись, утверджуватись як незалежна, національно свідома, горда, шляхетна.

УКРАЇНСЬКА ЕТНОПЕДАГОГІКА

Вічність життя кожної нації завжди гартувалась через передачу культурно-історичних традицій від предків до потомства. Всі духовні якості етносу народу є такими ж стійкими, як і біологічні ознаки (колір шкіри, очей, волосся), які передаються у спадок нащадкам. Тому справжнє виховання не може існувати без традиційної культури нації. І в сучасній педагогіці виділяють окрему галузь - етнопедагогіку, яка досліджує етнічні традиції виховання.

Українська етнопедагогіка - це емпіричні знання народу про виховання. Ці знання відображені у звичаях, обрядах, пов'язаних: із життям дітей і молоді, у фольклорі, Іграх, іграшках, у традиціях сімейного виховання,

Етнопедагогіка вказує на національну самобутність, оригінальність традиційних знань. Ця наука виросла на виховних традиціях наших предків, які піклувалися про здоров'я і виховання дітей.

Українська етнопедагогіка бере свій початок у глибинах кілька тисячолітньої історії. Виховання стійкості, мужності, патріотизму вироблялись ще нашими предками в V ст. до н.е. Кожен скіф мусив знати свій родовід досамого коліна. Саме в родині дитина отримувала уроки любові до батьків, свого роду, звичаїв, землі. У матріархальному роді напершому місці вихованні дітей виступає жінка-мати. При патріархаті посилюється роль батька.

У всі періоди історичного розвитку існувала традиція - гуртування дітей у хлопчачі і дівочі дозвілля. Починаючи з періоду Київської Русі існували міцні традиції сімейного виховання. Головними вихователями була батько і мати. Боки формували мораль, поведінку. Трудову підготовку здійснювали по такому принципі:

Батько " вчив ремесла синів.

Мати-дочок.

З прийняттям християнства до виховання прилучились ще і хресні батьки.

У період Київської доби педагогічний досвід предків втілювався у певних формах виховання через такі структури: домашнє виховання, початкова школа, школи та училища при монастирях.

З формуванням ментальності українців створювались нові виховні ідеали, зокрема для хлопців. Це запорізькі козаки, січові стрільці. У козацьких школах хлопчиків навчали грамоти, військової виправки, поведження в середовищі, музики, співу. Значна увага приділялась національним звичаям і обрядам.

Педагогічну спадщину створену розумом і талантом народу вперше старались зруйнувати сталіністи. Викликана такими обставинами перерва в дослідженні і впровадженні етнопедагогіки затягнулася аж до 60- тих років ХХ ст. її відновлення пов'язане з іменем В.Сухомлинського. На жаль, написати книгу про українську етнопедагогіку В.Сухомлинський не встиг. Але народна мудрість стала джерелом подальших досліджень української етнопедагогіки.

В 70-80 рр. Знову піднялася хвиля брежнєвсько- суловської "педагогіки". Внаслідок цього виникла парадоксальна ситуація: у сім'ї дичина виховувалась високоморальною, чесною, людяною, правдивою, але в суспільстві для неї не було сприятливих умов існування, тому що там сповідувались інші ідеали. Така подвійна мораль призвела до того, що в школі учні чули одне, а вдома протилежне. Тому батьки послабили свою увагу до виховання. Це привело до появи бездуховності, жорстокості, брехні і лицемірства, злочинства, алкоголізму, ледарства і наркотиків. Впав авторитет сім'ї, почуття роду, звичаїв, обрядів, традицій.

На жаль, така негативна тенденція не до кінця переборена і сьогодні, Сучасна молодь фольклор сприймає, як старомодне. Сучасний ефір переповнений зовсім іншими цінностями.

А наукою доведено, що діти, які люблять і знають народні пісні, музику краще розуміють класичну музику. Вони критичніше оцінюють спотворену пісню.

Завдяки інтенсивному використанню етнопедагогіки вибудовується надійний заслін бездуховності. Діти повинні виховуватись на знаннях народних цінностей, традиціях, звичаях сімейно-побутової культури. Як саме відбувається виховний процес етнопедагогічними засобами?

Слово виховання означає ховати, оберігати, опікуватись. Отже, навчити всьому, що її захистить, навчить, допоможе у житті. Певні традиції етнопедагогіки, які застосовуються починаючи з грудного віку, впливають на весь психологічний розвиток дитини в майбутньому. Так, англійський вчений Д. Горер вважає, що тугесповивання немовлят привчає їх до покори в майбутньому і необхідності суворої влади.

М.С. Стельмахович виділяє п'ять компонентів навчання етнопедагогіки:

Народна фамілогія - знання і досвід сім'ї, їх звичаїв, обрядів.

2. Народне дитинознавство - особливості формування дитини від народження до зрілості

3. Батьківська педагогіка-народна мудрість передачі духовного і виробничого досвіду від батьків до дітей.

4 Народна дидактика - формування розвитку дитини через мову, казки, загадки, спілкування з природою, дотримання етикет}-'.

При вихованні дітей слід вивчити вікові категорії розвитку дитини:

1) новонароджений-до 10 днів;

2) немовля - до 1 року; ' ,

3) дитина-до 11 років;

4) отрок-до 16 років;

5) юнак, або юнка - до 20 років.

Щоб правильно виховувати дитину, потрібно починати навчати її із віку немовляти: розмовляти з нею, співати колискові, давати іграшки, які зроблені з дерева і шини.

Народна педагогіка ненав'язлива, бо це колискова пісня, скоромовка, казки, народні ігри. Дитина навіть і не помічає, що її чогось вчать, стараються виховувати. Вона все сприймає як гру, розвагу, Але всі форми виховного впливу спонукають дитину замислюватись, думати, перейматись долею героїв сюжетів: тобто виховувати певні почуття добра, справедливості, милосердя.

Дорослі по особливому ставились до дитини, турбувалися про її здоров'я, благополуччя. Адже дитини - це божий дар, який потрібно оберігати і виховувати так, щоб не черствіла і не ставала жорстокою її душа.

Дуже делікатними були колись і методи виховання, зокрема висміювання. Так неохайність висміювали такою жартівливою примовкою: "Чим ви хлопці вдома втираєтесь? - Батько рукавом, мати подолом, а я на печі так висохну". Якщо дитина говорила неправду їй казали: "Як подивитись, то всі люди брешуть, один тільки я правду кажу".

Дітей виховували через сприйняття природи, бо вони є частинкою живої природи. Виховували і через різноманітні випробовування і перевірки. Так дівчина до повноліття повинна вишити рушник, розмалювати тіч. Хлопці повинні були вміти косити, рубати дрова, орати. Це підтверджує побутування таких висловів: "свій пастух" (8 р.), "своя нянька" (після 5 р.).

Практичні заняття

Практичне заняття № 1

Тема: Тести для визначення стану здоров'я

Мета: за відповідними тестами визначити стан свого здоров'я, виявити чинники, що погіршують здоров'я

Матеріальне забезпечення: Довідник з валеології

Завдання

1. За тестами визначте стан свого здоров'я за такими показниками:
 - а) спосіб життя;
 - б) чи правильна ваша дієта;
 - в) чи організована ви людина;
 - г) чи здорові ви фізично;
 - д) яка у вас імунна система;
 - е) сова ви чи жайворонок;
 - є) виконання спеціального індивідуального тесту здоров'я.
2. За ключами по обробці результатів оформіть висновки.
3. Підберіть поради, щоб покращити свій організм.

Тести для визначення стану здоров'я «Спосіб життя - здоров'я»

1. Нормальний режим харчування – це повноцінний сніданок, обід із трьох страв і скромна вечеря. А який режим харчування у вас?

1. саме такий, до того ж ви їсте багато овочів і фруктів;
2. інколи буває, що ви обходитеся без сніданку і обіду;
3. ви зовсім не придержуєтесь ніякого режиму.

2. Чи палите ви?

1. ні;
2. так, але лише одну чи дві сигарети на день»
3. палите по цілій пачці на день.

3. Чи вживаєте ви спиртне?

- 1.ні;
- 2.інколи випиваєте з приятелями;
- 3.ви п'єте часто, буває, що і без приводу і серед білого дня.

4. Ви п'єте каву?

1. дуже рідко;
2. п'єте один чи два рази на день;
- 3.не можете обійтись без кави.

5. Чи регулярно виробите зарядку?

1. так;
2. хотіли, але не завжди вдається себе заставити;
3. ні, не робите.

6. Вам до душі ваша робота?

1. так;
2. робота вас цілком задовольняє;
3. працюєте без особливого задоволення.

7. Чи вживаєте ви які-небудь ліки?

1. ні;
2. тільки в разі потреби;
3. так, вживаєте майже кожен день.

8. Чи страждаєте ви від якогось хронічного захворювання?

1. ні;
2. важко відповісти;
3. так.

9. Чи використовуєте ви хоча б один вихідний день для якої-небудь фізичної роботи, туризму, заняття спортом?

1. так, інколи 2 дні;
2. так, але віддаєте перевагу заняттю домашнім господарством;
3. ні, ви віддаєте перевагу заняттю домашнім господарством.

10. Чи успішне ваше заміжжя?

1. так;
2. не особливо;
3. неуспішне.

11. Чи задовольняє вас ваше інтимне життя?

1. так;
2. не зовсім;
3. ні.

12. Як ви бажаєте провести вашу відпустку?

1. активно займатись спортом;
2. в приємній веселій атмосфері;
3. для мене це проблема.

13. Чи є щось таке, що постійно турбує вас на роботі чи вдома?

1. ні;
2. є, але ви стараєтесь не реагувати на це;
3. так.

14. Чи є у вас почуття гумору?

1. ваші близькі та друзі кажуть, що так;
2. ви цінуєте людей, у яких воно є і вам приємне їхнє товариство;
3. ні.

Ключ до обробки результатів. За кожен варіант відповіді «а» - 4 бали; відповіді «б» - 2 бали; відповіді «в» - 0 балів.

Сума від 38 – 56 балів. У вас є всі шанси дожити до ста років. Ви слідкуєте за своїм здоров'ям більше, ніж за чим іншим.

Сума від 19 до 37 балів. Чашечка кави - не обов'язковий атрибут для приємної розмови. У вас не тільки хороше здоров'я, але і хороший настрій. Ви,

напевно, часто зустрічаєтесь з друзями і не відмовляєтесь від задоволень, які роблять ваше життя різноманітним.

Сума від 0 до 18 балів. Ви надто легковажно ставитесь до вашого здоров'я. якщо ви не бігаєте ще до лікаря, то це заслуга вашого здорового організму, але так не може тривати до нескінченності.. відмовтесь доки не пізно від сигарет і алкоголю, впорядкуйте режим дня.

«Чи здорові ви фізично?»

1. Як часто ви виконуєте фізичні вправи? 1. 4 рази на тиждень; 2. 2-3 рази на тиждень; 3. раз на тиждень; 4. менше разу на тиждень.

2. Яку відстань пішки долаєте ви щодня? 1. більше 4 км.; 2. близько 4 км.; 3. менше 1,5 км.; 4. менше 700м.

3. Вирушаючи на навчання, на роботу або в магазин, ви: 1. йдете пішки або їдете на велосипеді; 2. частину шляху йдете пішки абр їдете на велосипеді; 3. деколи йдете пішки або їдете на велосипеді; 4. завжди добираюсь на навчання, роботу, магазин в громадському транспорті або на автомобілі.

4. Якщо перед вами стоїть вибір: йти по сходах чи їхати у ліфті, ви: 1. завжди піднімаєтесь сходами; 2. піднімаєтесь сходами, крім випадків, коли несете щось важке; 3. деколи піднімаюсь сходами; 4. завжди користуюсь ліфтом.

5. У вихідні дні: 1. декілька годин працюєте фізично (дача, сад, город); 2. як правило, ви цілий день проводите в русі, але протягом цього дня не займаєтесь ніякою фізичною працею; 3. більшу частину вихідних днів читаєте і дивитесь телевізор.

Підрахунок балів: 1 – 4 бали; 2 – 3 бали; 3 – 2 бали; 4 – 1 бал.

18 балів і більше – ви дуже активні і достатньо здорові фізично. **12-17 балів** – ви достатньо активні і притримуєтесь розумного підходу до питань збереження фізичної форми. **8-11 балів** – вам слід більше приділити фізичним вправам. **7 балів і менше** – ви ліниві і пасивні, фізичні вправи вам просто необхідні.

я.

«Сова чи жайворонок»

Як відомо, люди поділяються на тих, хто любить працювати вранці («жайворонки»), і тих, кому приємніше працювати у вечірній час («сови»). Дайте відповіді на запитання цього тесту і визначте, хто ви.

1. Чи важко вам вставати до схід сонця?

1. так, майже завжди – 3 бали;
2. іноді – 2 бали;
3. дуже рідко – 1 бал;
4. легко – 0 балів.

2. Якби ви мали можливість вибирати, то в який час лягали б спати?

1. після першої ночі – 3 бали;
2. з 23 год. 30хв. до першої ночі – 2 бали;
3. з 22 години до 23 год. 30 хв. – 1 бал;
4. до 22 год. – 0.

3. Який сніданок для вас кращий?

1. ситний – 3 бали;
2. менш ситний – 2 бали;
3. можете обмежитися вареним яйцем чи бутербродом – 1 бал

4. Згадайте ваші останні незгоди і суперечки на роботі та вдома. Переважно у який час вони відбувалися?

1. у першій половині дня – 1 бал;
2. у другій половині дня – 0 балів

5. Від чого ви змогли б відмовитися без жалю?

1. Від чаю чи кави вранці – 2 бали;
2. від вечірнього чаю – 0;

6. Чи порушуйте ви свої звички, пов'язані з прийняттям їжі, під час канікул чи відпустки?

1. ні – 3 бали;
2. іноді – 2 бали;
3. переважно так – 1 бал;
4. так – 0.

7. Якщо на світанку вам необхідно займатися важливими справами, то настільки раніше порівняно зі звичним розпорядком ви лягаєте спати?

1. на 2 год. і більше – 3 бали;
2. на 1-2 год. – 2 бали;
3. на 1 год. і менше – 1 бал;
4. як завжди – 0 балів

8. Якщо вам потрібно без годинника визначити проміжки часу, що дорівнює одній хвилині, то який буде результат?

1. більший за хвилину – 2 бали;
2. менший за годину – 0 балів.

Підрахуйте набрані вами бали. Якщо сума становить 0-7 балів, то ви – «жайворонок», 8-13 – аритмік; 14-20 – «сова».

«Чи організована ви людина?»

1. Чи визначили ви для себе основні цілі життя, до яких прагнете?

1. так;
2. хіба можна мати визначену мету? Життя таке непередбачуване;
3. я визначила всі свої основні цілі і вся моя діяльність підпорядкована їм;
4. цілі я визначив, однак моя діяльність мало сприяє їх досягненню.

2. Чи плануєте ви свою діяльність на тиждень?

1. так;
2. ні;
3. не можу сказати «так» чи «ні», планую тільки на сьогодні, маючи в голові основні справи;

4. пробував планувати, використовуючи тижневик, однак зрозумів, що це нічого не дає;
 5. планувати – це лише гра для дорослих людей в організованість.
- 3. Чи засуджуєте ви себе за невиконання запланованого на тиждень?**
1. так, зі своєї вини чи ліні або з вини інших;
 2. так, незважаючи на будь-які обставини;
 3. тепер і так судять один одного, навіщо ж засуджувати самого себе?
 4. дотримуюся такого правила: що вдалося сьогодні зробити – добре, що не вдалося – виконаю іншим разом.
- 4. Як ви робите записи номерів телефонів ділових людей, знайомих, родичів, приятелів у записній книжці?**
1. як хочу, так записую. Якщо буде потрібний якийсь номер телефону, то знайду його;
 2. часто міняю записника з номерами телефонів, оскільки нещадно «експлуатую» їх. Переписуючи номери телефонів, стараюся зробити все за правилами, однак подальші записи роблю як-небудь;
 3. записи номерів телефону, прізвищ залежать від настрою. Вважаю за головне, щоб був записаний номер телефону, прізвище, а на якій сторінці, прямо чи криво, - значення немає;
 4. використовую загальноприйнятту систему; відповідно до алфавіту записую прізвище, ініціали, номер телефону, а якщо потрібно, то і місце роботи та додаткові відомості.
- 5. Вас оточують різні речі, якими ви часто користуєтесь. Які ваші принципи їх розташування?**
1. кожна річ знаходиться будь-де;
 2. дотримуюся принципу: кожній речі – своє місце;
 3. час від часу речі потрібно класти на свої місця, оскільки іноді кладу їх будь-де;
 4. вважаю, що це запитання ніяк не стосується самоорганізації.
- 6. Чи можете ви ввечері сказати, де, скільки і з яких причин вам довелося змарнувати час?**
1. можу;
 2. можу сказати тільки про місце, де згаяв час;
 3. якби змарнований час перетворився на гроші, тоді я цінував би його;
 4. завжди добре уявляю, де, скільки і чому змарнував час;
 5. не тільки добре, де, скільки і чому змарнував час, а й вишукую способи скорочення витрат часу в цих місцях чи ситуаціях.
- 7. Які ваші дії, коли на зборах чи на нараді починаються порожні розмови?**
1. пропоную звернути увагу на суть питання;
 2. збори чи нарада – це поєднання змістовної і беззмістовної розмови; коли починаються порожні розмови, я відпочиваю;
 3. відволікаюся, думаю про своє;
 4. роблю свої справи.
- 8. Уявіть, що вам потрібно виступити з доповіддю. Чи буде ви приділяти увагу не тільки змісту, а й тривалості доповіді?**

1. найголовніше у доповіді – зміст, а тривалість – другорядне. Якщо доповідь буде цікавою, то дадуть час, щоб її закінчити;
2. стільки ж приділяю уваги тривалості доповіді, скільки й змісту, однак розробляю кілька варіантів.

9. Чи прагнете ви використовувати хвилину для виконання задуманого?

1. так, але не завжди у мене це виходить, оскільки буває спад настрою, втома тощо;
2. не прагну цього, бо вважаю, що не потрібно бути дріб'язковим у використанні часу;
3. навіщо прагнути того, чого не досягнеш;
4. так, незважаючи ні на що.

10. Яку систему фіксації доручень і прохань ви застосовуєте?

1. записую у тижневик, що виконати і у який термін;
2. фіксую найбільш важливі доручення, завдання у тижневику. «Дрібниці» намагаюся запам'ятовувати. Якщо їх забуваю, то це важливо, не вважаю це недоліком;
3. намагаюся запам'ятовувати доручення, справи, оскільки це тренує пам'ять. Однак повинен визнати, що пам'ять часом підводить мене;
4. дотримуюся принципу «зворотної пам'яті»: нехай про завдання пам'ятає той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, то про нього не забудуть і мене викличуть для термінового виконання.

11. Як точно ви приходите на ділові зустрічі, збори?

1. приходжу за 1-5 хвилин до початку;
2. приходжу вчасно;
3. як правило, запізнююся;
4. завжди запізнююся, хоча намагаюся прийти вчасно або трохи раніше;
5. якби був посібник «Як не запізнюватися?», то я, мабуть, навчився б це робити.

12. Якого значення ви надаєте вчасності виконання завдань, доручень?

1. вважаю, що вчасність виконання – один із важливих аспектів мого уміння працювати. Однак мені це не завжди вдається; і
2. вчасно виконати доручення – не завжди вигідно, краще трохи запізнитися з його виконанням;
3. завдання завжди потрібно виконувати вчасно;
4. своєчасно виконане завдання, доручення – це вигідний шанс отримати нове. Виконавська дисциплінованість завжди своєрідно заохочується.

13. Уявіть, що ви пообіцяли що-небудь зробити, допомогти іншій людині. Проте обставини склалися так, що виконати обіцяне дуже важко. Як ви вчините?

1. повідомлю цій людині про зміну обставин і про неможливість виконання обіцяного;
2. скажу цій людині, що обставини змінилися і виконати обіцяне важко, однак скажу і про те, що не варто втрачати надію на обіцяну допомогу;
3. буду прагнути виконати обіцяне. Якщо зможу зробити – добре, а не зможу – теж не біда, оскільки я дуже рідко не дотримую слова;

4. нічого не скажу цій людині. Виконаю обіцяне, чого б мені це не коштувало.

Ключ до відповідей на запитання

Номер запитання	Варіанти відповідей і їх оцінки у балах				
	А (1)	Б (2)	В(3)	Г(4)	Д(5)
1	4	0	6	2	--
2	6	0	3	0	0
3	4	6	0	0	--
4	0	0	0	6	--
5	0	6	0	0	--
6	2	1	0	4	6
7	3	0	0	6	--
8	2	6	--	--	--
9	3	0	0	6	--
10	6	3	1	0	--
11	6	6	0	0	0
12	3	0	6	0	--
13	3	0	6	0	--
14	2	0	0	6	--

За допомогою ключа до відповідей на запитання визначте суму набраних вами балів. Якщо ви набрали:

88-98 балів.

Цей почерк свідчить про чесність і порядність, сильну і стійку психіку, ініціативність, раціоналізм, рішучість.

99-110 балів.

Це почерк індивідуалістів. Ці люди характеризуються імпульсивністю, гострим розумом, незалежністю у вчинках і судженнях. Часто ображаються, і тому з ними важко спілкуватися. Це, як правило, обдаровані люди.

111-121 бал.

Такий почерк мають люди, які втратили почуття відповідальності, дисциплінованості, людяності.

«Чи правильна ваша дієта?»

1. Як часто ви протягом дня ви харчуєтесь?

1. 3 рази на день;
2. 2 рази на день;
3. один раз на день.

2. Чи часто ви снідаєте?

1. завжди;
2. раз на тиждень;
3. рідко.

3. З чого складається ваш сніданок?

1. вівсяна каша і будь-який напій;
2. смажена їжа;
3. тільки з одного напою.

4. Чи часто ви протягом дня перекушуєте у проміжках між основними прийомами їжі?

1. ніколи;
2. один – два рази;
3. три рази і більше.

5. Як часто ви вживаєте смажену їжу?

1. раз на тиждень;
2. 3-4 рази на тиждень;
3. майже щодня.

6. Як часто ви вживаєте свіжі фрукти, овочі, салат?

1. тричі на день;
2. один –два рази на день;
3. менше, ніж 3-4 рази на тиждень.

7. Як часто ви вживаєте торти з кремом чи шоколадом?

1. раз на тиждень;
2. 1-4 рази на тиждень;
3. майже щодня.

8. Що ви намазуєте на хліб?

1. маргарин;
- 2.масло разом з маргарином;
3. тільки масло.

9. Скільки разів на тиждень ви вживаєте рибу?

1. більше одного разу;
2. 1-2 рази;
3. один раз і рідше.

10. Як часто ви вживаєте хліб і хлібобулочні вироби?

1. по меншій мірі раз на тиждень;
2. від 3 до 6 разів на тиждень;
3. менше 3 разів на тиждень.

11. Перш, ніж приступити до приготування м'ясної страви ви:

1. зрізуєте весь жир;
2. зрізуєте частину жиру;
3. залишаєте весь жир.

12. Скільки чашок чаю чи кави ви випиваєте протягом одного дня?

1. 1-2;
2. 3-5;
3. 6 і більше.

13. Скільки чарок міцних алкогольних напоїв ви вживаєте при нагоді?

- 1.2-4 чарки;
2. менше 2 чарок;
3. більше 4 чарок.

Підрахуйте ваші бали:

1 – 2 бали; 2 – 1 бал; 3 – 0 балів.

23-26 балів. Чудова дієта.

18-23 бали. Хороша дієта.

13-18 балів. Потрібно дієту покращити.

0-13 балів. Дієта потребує суттєвого покращення.

Практичне заняття № 2

Тема: Визначення рівня соматичного здоров'я

Мета: ознайомитися з рівнем соматичного здоров'я та індивідуальною програмою фізичного розвитку й оздоровлення.

Завдання: оволодіти методикою визначення кількості та якості здоров'я і розробкою індивідуальної програми фізичного розвитку й оздоровлення.

План практичного заняття

1. Послідовність визначення рівня соматичного здоров'я.

Послідовність визначення рівня соматичного здоров'я

Порядок проведення:

1. Виміряти зріст, масу тіла, життєву ємкість легень спірометром, м'язову силу рук ручним динамометром.

2. Визначити частоту серцевих скорочень впродовж 15 с й артеріальний тиск у стані спокою (учень сидить на стільці) – Р, АТ.

3. Обчислити індекс подвійного добутку (ІПД) за формулою:

$$\text{ІПД} = \frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ} (\text{сисТ})}{100} \quad \text{ЧСС} = \text{Р}$$

Записати результат у «Паспорт здоров'я».

4. Зробити 30 присідань, підносячи руки вперед, упродовж 30 с і знову сісти на стілець.

5. Підрахувати пульс упродовж 15 с (P_2) і знову визначити частоту серцевих скорочень через 30 с упродовж 15 с (P_3).

6. Обчислити «індекс Руф'є»:
$$\text{ІР} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{100}$$

7. Обчисли «Дихальний індекс» за формулою:
$$\text{ДІ} = \frac{\text{ЖЄЛ} (\text{мл})}{\text{Маса тіла} (\text{кг})}$$

8 Установити «Силовий індекс» (СІ) за формулою:

$$\text{СІ} = \frac{\text{динамометрія} (\text{кг}) \times 100}{\text{Маса тіла} (\text{кг})}$$

9. За спеціальними таблицями оцінити «Ваговий індекс» (ВІ) – відповідність маси і довжини тіла (індекс Кетле):

$$\text{Індекс Кетле} = m \text{ (кг)} : \text{ріст (см)}$$

10. Визначити кількість балів і відповідний рівень соматичного здоров'я за табл. 2.

11. Зробити відповідний висновок

Практичне заняття № 3

Тема: Правила повноцінного харчування

Мета: навчитись розробляти власне меню харчування на основі правил повноцінного харчування

Теоретичні відомості

Правила повноцінного харчування:

1. Пийте доброї якості сиру воду по 2.5-3.0 л щодня.
2. Їжте в основному природні продукти: фрукти, горіхи, овочі, зелень, насіння до 75:% свого денного раціону.
3. Поєднуйте варену їжу з сирими овочами, яких має бути втричі більше.
4. Ретельно пережовуйте їжу.
5. Їжте лише тоді, коли ви голодні. Краще пропустити їжу, замінивши її водою. Вода – це теж їжа.
6. Щонеділі 24-36 годин давайте відпочинок своїй системі травлення. Перед голодуванням очистіть свій кишечник настоєм трав (пийте їх).
7. Не їжте до полудня і закінчуйте їжу о 18.00 годині: хай сніданок буде пізнім, а вечеря ранньою.

Контрольні питання

1. Складіть перелік сирих овочів та фруктів і їх кількість для споживання протягом дня у своєму раціоні.
2. Враховуючи правила повноцінного харчування, випишіть із свого повсякденного раціону шкідливу їжу.
3. Проаналізуйте своє харчування за тестом «Чи правильна ваша дієта?»
4. Висновки.

Практичне заняття № 4

Тема: Принципи усвідомленого та протирадіаційного харчування

Мета: збалансувати власне харчування до вимог усвідомленого та протирадіаційного харчування

Теоретичні відомості

1. Пийте очищену воду, яка очищає організм.

2. Ніколи не приймайте їжу при болях, розумовому і фізичному нездужанні, підвищеній температурі. Найкраще їжу у таких випадках замінити водою або чаї трав'яні.

3. Їжте їжу при відчутті голоду.

4. Під час їди не пийте води. Вона розбавляє шлунковий сік і виходить з організму через 10 хвилин, тим самим перешкоджаючи травленню. Воду можна пити через 30 хвилин, якщо ви їли фрукти, через 2 години – якщо ви їли крохмальну їжу, через 4 години - якщо ви їли білкову їжу.

5. Привчіть себе не вживати дуже гарячі чи холодні страви. Холод перешкоджає дії ензимів, гаряча їжа порушує тонус травних органів.

6. Виключіть, або скоротіть вживання кави, чаю, шоколаду, тому що вони підвищують кількість сечової кислоти і людина хворіє, старіючи на 10 років, а при підвищенні лужного балансу – на 20 років.

7. Відмовтесь від рафінованих продуктів.

8. Влітку і восени, а взимку 2-3 рази на тиждень починайте день з фруктів і овочів. До такої їжі додайте 2-3 горіхи.

9. На обід вживайте велику порцію салату. Салати повинні бути сирі і складатися з 4 овочів і фруктів. Найкраще їх вживати без солі і оцту.

10. Тваринні жири вживайте у невеликій кількості, бо вони гальмують травлення, особливо білки, збільшуючи бродіння у кишечнику. А це веде до перевантаження печінки і нирок токсинами. Жири слід додавати у їжу після її приготування. Співвідношення рослинних і тваринних жирів повинно бути 3:1.

11. Якщо ви споживаєте варену їжу, то поєднуйте її з сирими овочами. При цьому сирих продуктів повинно бути у 2-3 рази більше, ніж варених.

12. Ретельно пережовуйте їжу, бо тоді організм витрачає менше власної енергії на травні і видільні процеси. Пережована їжа відразу перетравлюється і не затримується у шлунку.

13. Робота систем нашого організму вимагає короткочасної перерви, тому що при роботі шлунка навіть 2-3 години на день, на стінках товстого кишечника нагромаджується від 3 до 23 кг відкладень.

14. Не вживайте надмірну кількість їжі, тому що це веде до перевантаження організму і його вимушеної роботи.

15. Зменшіть вживання солі. У кухонній солі є два мікроелементи – натрій і хлор, тоді як у морській солі – 64 і всі вони необхідні організмові. Такі овочі, як часник, цибуля, черемша, редька чудово доповнюють комбінації всіх природних солей і можуть слугувати заміниками кухонної солі. Морську капусту також можна використовувати для підсолення їжі. Замість солі можна приготувати таку суміш: 1 частина морської солі, 12 г меленого кунжуту.

Контрольні питання

1. Проаналізуйте основні положення усвідомленого харчування і співставте з принципами свого харчування. 2. Виявіть негативні моменти, які притаманні вашому способу харчування.

Практичне заняття № 5

Тема: Головні кроки до здорового харчування

Мета: на основі принципів здорового харчування вміти скласти пам'ятку здорового харчування

Теоретичні відомості

1. Не їжте, коли перебуваєте у ненормальному емоційному стані (втома, біль, страх, гнів). У такому стані перестають виділятися травні соки.
2. Їжте лише тоді, коли голодні, тобто збуджений травний центр.
3. Прийоми їжі повинні відповідати біологічним ритмам організму.
4. Систематично переховуйте їжу до стану молока. Не рекомендується пити під час пережовування.
5. Не їжте дуже холодну чи дуже гарячу їжу, а також незнайому і незвичну їжу.
6. Споживайте рідину в певний час. До їди можна за 10-15 хвилин споживати воду, чай, соки. Рідину після їжі можна споживати у такі інтервали: каша, хліб – через 2 години, м'ясо, риба – через 4-5 годин.
7. Після їжі потрібно 2 години перебувати у вертикальному положенні.
8. Посилуйте перетравлювальні властивості кишечника фізичними навантаженнями.
9. Боріться з дисбактеріозом: салат із сирих овочів і трав, кефір на ніч (за 2 години до сну) у холодну пору року їжте тушковані овочі у теплом вигляді.
10. Покращуйте постачання харчових речовин в клітини (2 рази на тиждень профілактичне голодування).
11. Активізуйте внутріклітинне харчування (голодування від 7 до 21 год)

Контрольні питання

1. На основі всіх принципів здорового, усвідомленого та повноцінного харчування складіть пам'ятку для індивідуального харчування.
2. Виділіть негативні моменти, які потрібні змінити у вашому способі харчування.

Практичне заняття № 6

Тема: Біологічний годинник людини

Мета: засвоїти добовий біологічний ритм людини для складання особистого режиму дня та режиму школярів

Теоретичні відомості

З точки зору фізіології, людина вранці не така, як увечері, а вдень – не така, як вночі. Функції організму змінюються залежно від часу доби. Хоча біоритми в усіх нас різні, вдалося встановити деякі загальні правила.

4 година – наше тіло одержує порцію стресового гормону кортизону. Найбільша небезпека інфаркту.

5 година – концентрація кортизону у 6 разів вища від денної. В цей час хворим найкраще прийняти найбільшу дозу ліків (формула «3 рази на день» застаріла).

6 година – підвищений рівень цукру у крові і амінокислот. Готується енергія до нового робочого дня. Хороша розумова працездатність.

7 година – пробудження, фізкультура, сніданок – ситий, тому що до обіду вуглеводи перетворюються в енергію, увечері – в жир.

8 година – залози виробляють багато гормонів. Загострюються хвороби кісток, особливо ревматизм. Хто курить, сигарета дуже звужує кровоносні судини.

9 година – хороша пам'ять до математики. Найкраще робити уколи. Організм слабо відчуває біль.

10 година – дієздатність людини посилюється. Найкраще живлення мозку.

11 година – серце у відмінній формі. Хороша пам'ять. Організм найкраще діє проти стресу.

12 година – появляється потреба відпочинку.

13 година – працездатність знижується на 20%. печінка виробляє багато жовчі. Корисно обідати, їсти жирну їжу, щоб відбувся викид жовчі. Найактивніший процес виділення шлункового соку.

14 година – тиск крові знижується. 10 хвилин перепочинку переборюють втому. Зуби нечутливі до болю. При потребі корисно відвідати стоматолога.

15 година – працездатність підвищується. Найсильніші м'язи, найслабша пам'ять.

16 година – тиск крові підвищується. Ефективно діють медикаменти, які підвищують кислотність шлунка.

17 година – підвищуються життєві сили. Добре працюють нирки і сечовий міхур. Швидко ростуть нігті і волосся. Корисне свіже повітря.

18 година – активна підшлункова залоза. Найкраще її оздоровлювати. Печінка терпимо ставиться до алкоголю. Посилюється дихання, тому корисна прогулянка на свіжому повітрі.

19 година – тиск крові і пульс знижуються. Добре діють і мають підвищений ефект препарати, що впливають на нервову систему.

20 година – людина найбільше відчуває самотність. Найкращий час для прийому антибіотиків.

21 година – не слід їсти, бо їжа у шлунку не перетравлюється і залишається у шлунку до ранку.

22 година – працездатність різко падає. Найкращий час, щоб лягати спати.

23 година – обмін речовин стає мінімальним, знижуються тиск і пульс. Найкращий час, щоб лягати спати.

24 година – швидко діляться клітини, тому шкіра відновлюється швидше, ніж вдень.

1 година – глибокий сон.

2 година – тіло чутливе до холоду.

3 година – душевна рівновага сягає найвищої точки. Печінка розкладає алкоголь. Депресивні люди прокидаються.

Добовий цикл людини поділяють на певні стихії:

3.00 – 7.00 – «метал» (посилені окисно-відновні реакції)

7.00 – 10.00 – «земля» (домінує селезінка, підшлункова)

11.00 – 15.00 – «вогонь» (бурхливе життя)

15.00 – 19.00 – «вода» (спокійне життя)

19.00 – 23.00 – «вогонь» (II період підйому)

23.00 – 3.00 – «дерево» (агресія, період роботи печінки і жовчного міхура).

Ритми року:

Вересень – слід жити спокійно

Жовтень – середина лютого – активний період життя

Середина лютого – середина березня – найбільш важкий і небезпечний період

Середина березня – середина червня – нормальне навантаження

Червень – зменшення активності

Липень – серпень – час відпочинку і оздоровлення

Контрольні питання

1. На основі добового біоритму складіть свій режим дня.
2. На основі біоритму добового тижневого і календарного складіть тижневий режим для учнів молодших класів.

Семінарські заняття

Тема: Вплив рухової активності на здоров'я людини.

Питання

1. Гіподинамія як фактор ризику, її профілактика.
2. Необхідний рівень фізичного навантаження, його критерії. Методики визначення рівня фізичного здоров'я.
3. Фізіологічні основи та методи загартування дітей з різним рівнем соматичного здоров'я.
4. Природні фактори здоров'я.

Тема: Особливості фізіології ВНД і психіки дітей

Питання

1. Причини виникнення відхилень в поведінці .
2. Методики попередження девіантних форм поведінки.
3. Фізіологія наркотичної залежності і токсикоманії.

4. Превентивні методи попередження наркоманії, алкоголізму, токсикоманії і тютюнопаління.

5. Основи психовалеології.

Самостійна робота

Тема 1. Поняття про здоров'я, хворобу та донозологічний стан.

Завдання

Скласти презентацію на тему: «Вегетаріанство, сиродія, роздільне харчування: причини, наслідки»

Тема 2. Вплив рухової активності на здоров'я людини

Завдання

Підготувати інформаційне повідомлення на тему: «Фізіологічні основи та методи загартування дітей з різним рівнем соматичного здоров'я».

Тема: 3. Поняття про стрес, дистрес, «шкільний стрес»

Завдання

Скласти стислий конспект на тему: Дидактогенні хвороби як результат перевантаження учнів і впливу «шкільного стресу».

.Тема4. Демографічна ситуація в Україні і фактори, що її визначають.

Завдання

Підготувати презентацію на тему: «Поняття про репродуктивне здоров'я»

Тема5. Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків.

Завдання

Підготувати інформаційне повідомлення на тему» Гендерний контекст системи статевого виховання дітей та підлітків»

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Валеологія як наука

Людина повинна пізнати себе, свої тілесні і духовні можливості.

Сила без розуму породжує деспотів і насильників.

Найбільший гріх – страх. Найбільша втрата – надія. Найбільша слабкість – ненависть. Непотрібна риса – зарозумілість. Найбільший

порушник – базіка. Найнебезпечніша людина – брехун. Найбільша потреба – спілкування. Найбільше багатство - здоров'я.

Валеологію, як науку, поділяють на : а) індивідуальну; б) суспільну. Ще валеологію ділять на: а) медичну; б) педагогічну.

Медична валеологія – це відмінність між здоров'ям і хворобою; засоби підтримання здоров'я та попередження хвороби.

Педагогічна валеологія вивчає питання освітньої і виховної роботи зі збереження, зміцнення здоров'я людини.

Принципи валеології:

1. Усвідомлення того, що фізичне здоров'я залежить від енергетичної, інтелектуальної сфер людини.
2. Людина здорова, якщо вона гармоніює з природою.
3. Хвороба це не зло, а сигнал і вказівка, що людині потрібно повернути в потрібному напрямку.
4. Здоров'я – це внутрішня життєва сила, яка протистоїть хворобі.
5. Людина повинна бути здорова настільки, наскільки вважає це для себе можливим.

Методологічні основи валеології

1. Здоров'я людини – це соціально-біологічна категорія, яку можна формувати, зберігати і зміцнювати.
2. Між здоров'ям і хворобою є перехідний стан.
3. Методи валеології природні.
4. Валеологія має прикладний характер і дає практичні рекомендації людині.

Об'єктом науки валеології є здорова людина і людина «третього» стану.

Предметом валеології є здоров'я індивідуума, що живе в реальному світі.

Завдання валеології – це розробка методів і способів для виведення людини з «третього» стану і запобігання цьому станові.

Зберегти і зміцнити здоров'я це є проблема управління здоров'я. Тому навчити здоров'ю є першочергове завдання нашої школи.

Виховання культури здоров'я – це глобальна мета, вирішити яку покликана валеологічна освіта. Педагог-валеолог повинен дбати про створення мотивації до здорового способу життя.

Складовою науки валеології є нормологія – це наука про закономірності оптимальної життєдіяльності людини. Теорія норми – це теорія оптимальних процесів не лише в організмі людини, а й розумного між людського спілкування і екологічних зв'язків людини з природою.

Оздоровча система має свою специфіку в залежності від специфіки народів. Так, західна оздоровча система, за основу бере розвиток опорно-рухового апарату людини, східна – психорегуляцію (йога, медитації).

Вперше про здоров'я, як конкретну категорію висловився М.М. Амосов. Засновником науки про здоров'я в сучасному її розумінні є І.І. Брехман, який працював у Владивостоку. В Україні курс валеології почав

викладатися з 1991 року завдяки проф. Муравову у Кимському мед університеті.

Здоров'я – найважливіша цінність людини. Це стан організму, коли його функції зрівноважені із зовнішнім середовищем; це – оптимальне життя (прожити довго з максимальним рівнем душевного комфорту); це процес адаптації до соціального створеної реакції.

Виділяють три стани опису цінності здоров'я.

1. біологічний – гармонія фізіологічних процесів;
2. соціальний – ставлення людини до світу;
3. психологічний – позитивно спрямована діяльність людини

Фундамент здоров'я закладається в дитинстві. Ознаки нездоров'я: біль, погане самопочуття, слабкість, порушена діяльність окремих органів.

Основні чинники здоров'я:

1. Чіткий і правильний розпорядок дня (організм швидше і повніше відновлює використану енергію).

2. Достатня рухова активність (природою в молодості закладена потреба в рухах, в м'язевому зусиллі).

Гіподинамія приводить до хвороб серця, зайвої ваги. Все це приводить до порушення рівноваги між фізичним і психічним навантаженням, що приводить до надмірного збудження нервової системи. А це провокує інфаркти, цукровий діабет, атеросклероз.

3. Використання оздоровчих властивостей повітря, сонця, води. Це поліпшує функцію центральної нервової системи. А це сприяє появі бадьорого настрою, високій працездатності. Це психологічний відпочинок, який знімає всі стреси.

4. Розвиток духовності. Якщо людина не живе духовним життям, її фізичні резерви швидко вичерпуються. Атмосфера страху, стресу стає причиною онкологічних, серцево-судинних, психічних хвороб.

5. Сприятливі соціальні умови (гігієна, достаток, комфорт).

6. Екологічне благополуччя. Порушення в екології приводить до алергічних реакцій, онкологічних захворювань.

7. Відсутність шкідливих звичок (малорухливість, алкоголь, паління, стрес, захоплення телепередачами) – все це швидко вичерпує резерв здоров'я людини.

8. З валеологічної точки зору здоров'я – динамічний стан організму дитини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни довкілля, що забезпечує гармонійне фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток людини, її активне довголіття, повноцінне життя, ефективну протидію захворюванням.

Розрізняють такі види здоров'я:

а) фізичне здоров'я – це знати свій організм і визначити, чи все гаразд у нас із здоров'ям;

б) розумове – це вміти зібрати потрібні знання із різних джерел і використати для прийняття рішень щодо свого організму;

в) психічне – це стан душевного благополуччя, що забезпечує адекватну поведінку;

г) емоційне – це здатність розуміти наші почуття і виражати їх, тобто комфортно почувати себе;

д) соціальне – це те, як відчуваємо ми себе в колективі і сім'ї. це вчитися виробляти вміння, що допоможуть нам у цих відносинах;

е) особисте – це відчуття себе як особи. Це наші уявлення про успіх і наші сподівання у досягненні;

є) духовне – це основа всіх різновидів здоров'я, це наше буття.

Потенціал здоров'я – це сукупність властивостей людини і особливості її поведінки, за якими можна будувати прогноз і визначати схильність до тієї чи іншої хвороби.

Проблемами здоров'я повинна опікуватися держава.

Актуальні проблеми в галузі охорони здоров'я на наступне століття такі: боротьба з інфекційними захворюваннями; зміцнення первинної медико-санітарної допомоги; оздоровлення навколишнього середовища; пропаганда здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя передбачає: відсутність шкідливих звичок; достатня фізична активність; збалансоване раціональне харчування; вміння справлятися зі стресами; здоровий сексуальний спосіб життя.

У навчальному і виховному процесі потрібно більше акцентувати увагу на показ переваг, які забезпечує здоровий спосіб життя, а меншу увагу зосереджувати на вплив негативних факторів поведінки.

Захворюваність населення України

Існують вікові, статеві, регіональні, територіальні відмінності в показниках захворюваності населення.

Дитяче населення має найвищі рівні захворюваності.

Статистика дитячих хвороб за останні 10 років змінилася так: зменшились хвороби органів дихання, травм і отруєнь та збільшилась кількість хвороб серцево-судинної, сечостатевої і кістково-м'язових систем.

Протягом 10-річного віку зросла поширеність хвороб серед населення України.

Зокрема збільшилась кількість таких хвороб: інфекційні, злоякісні утворення, алергічні захворювання, туберкульоз, ВІЛ/СНІД.

Значного поширення в Україні набули стресові ситуації, тому збільшилась кількість психічних захворювань. Міське населення має більший рівень цих захворювань порівняно із сільським населенням. Серед вікових груп найвищий поріг психічних захворювань є у підлітків (247,5 тис).

Наркологічних хворих в Україні зараз 672 тис.

Здоровий спосіб життя

Вивчення факторів, що демонструють здоров'я людини, показує, що 50% здоров'я визначається способом життя, 20% - генетичною спадковістю, 20% - навколишнім середовищем, 10% - від охорони здоров'я. Соціальні фактори теж суттєво впливають на здоров'я людини.

Співвідношення соціального і біологічного в життя людини – це детермінація відношення.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі стверджує, що захворювання у людей пов'язані із способом життя людини є причиною 80% смертності у розвинутих країнах і 40% - у країнах, що розвиваються.

Розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя людини, які підвищують ступінь ризику виникнення ожиріння, онкологічних та серцево-судинних хвороб. Поведінкові чинники, які впливають на формування здорового способу життя залежать від сили волі людини.

Отже, здоровий спосіб життя – це все те у людській діяльності, що стосується зміцнення і збереження здоров'я; все те, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через працю, відпочинок, побут.

Складовими здорового способу життя є: харчування, побут, умови праці, рухова активність. Науковці і дослідники розглядають здоров'я і добробут як контекст якості життя.

Як результат, побудовано модель якості життя, що складається з 10 сфер, об'єднаних у три великі категорії:

1. Стан особи – це фізичний, фізіологічний, психічний;
2. наявна інфраструктура – організація власного розвитку, робота, відпочинок.

Отже, якість життя – це сукупність задоволеності індивідом важливими можливостями його життя.

При кожній категорії моделі якості життя розроблені індикатори здорового способу життя:

1. Задоволеність своїми даними (зовнішність, тіло, статус);
2. Задоволеність соціальним оточенням (сусіди, сім'я);
3. Задоволеність можливостями (зарплата, житло, одяг).

Організм людини має приховані можливості (резерви) і адаптована людина має більше резервів, вміє їх краще використовувати в процесі адаптації. Розрізняють такі види резервів організму людини:

Адаптаційні резерви – це можливість клітин, органів і цілісного організму протистояти до різного виду навантажень.

Структурні резерви - це особливості будови клітин, органів, що проявляються в розвитку і міцності м'язів, кісток, , в розвитку міжнейронних зв'язків, які суттєво впливають на функціональні можливості організму.

Функціональні резерви – це можливість організму швидкому проходженню процесів обміну, покращенні психічних якостей.

Фізіологічні резерви можливість систем і органів взаємодіяти між собою з метою досягнення оптимальних умов функціонування організму.

Психологічні резерви – це здатність психіки допомагати організму справлятися із виконанням завдань в екстремальних умовах.

Імунна система і здоров'я

Резерви людини криються у захисних силах організмах. Спосіб життя сучасної людини ослаблює і блокує ці захисні сили. Наші клітини і органи розраховані на безперебійну і повноцінну роботу протягом 150-400 років. Але наші органи зазнають хаотичного перевантаження чи недовантаження. Проте організм із цим справляється протягом десятків років, відновлює себе після всяких потрясінь і хвороб.

Суть життя це не просто прожити, а прожити при фізичній активності максимально довго.

Ці питання вивчає наука ювенологія. Вчені вважають, що завдання по продовженню молодості можна вирішити завдяки послідовному використанню природних засобів, психічного і фізичного оздоровлення. Якби людина із народження вела спосіб життя, що відповідає нормам психогігієни, гігієни харчування, праці й відпочинку, повинна була б жити 150-200 років.

Щоб мати можливість вижити, людський організм вміло захищатись від «інтервентів» - збудників хвороб. Крім того, організм повинен боротися із внутрішньою загрозою; тобто звільнитися від перероджених ракових клітин і вірусів та мікробів, які уже поселилися в організмі.

Природа наділила людина досить сильною імунною системою – це поширена по всьому тілу сітка спеціальних клітин, які захищають організм від найнебезпечніших ворогів.

Принцип дії імунної системи такий:

- а) або інтервента поглинає відповідна клітина;
- б) або він стає пійманим і знезараженим за допомогою «зброї» (антитіл).

Клітини імунної системи містяться в: кістковому мозку, виличковій залозі, селезінці, сітці лімфатичних судин і лімфовузлів, мигдаликах, лімфатичних структурах кишечника, сліпій кишці, печінці.

Імунна система – це єдина система, крім мозку, яка здатна запам'ятовувати своїх «ворогів». Тому повторне вторгнення тих самих вірусів може бути знищене так швидко, що хвороба навіть не встигне розвинути.

Захисна система має розкладену сигналізацію спеціальних клітин по всьому організмові, які швидко виявляють хвороботворних ворогів і знищують їх.

Імунна система має дві групи захисних сил:

- 1). Неспецифічний захист: клітини-пожирачі, система компліменту, природні клітини-кілери;
- 2). Специфічний захист: лімфоцити, антитіла, клітини пам'яті, ревовини - кур'єри.

Клітини-пожирачі: гранулоцити, макрофаги, моноцити. Ці клітини є підвидами лейкоцитів. Вони утворюються в кістковому мозку і постійно рухаються в кров. Вони поглинають збудників і перетравлюють їх. Після успішної «боротьби» з ворогами клітини-пожирачі знищують і вбитих збудників, тобто очищають «поле бою». Крім того, клітини пожирачі

показують іншим клітинам імунної системи з яким видом збудника потрібно боротися.

Система комплименту – це білкову протеїни. Які розчиняють чужорідні тіла, викликаючи їх хімічний розпад.

Клітини – кілери. Клітини, на які напали віруси, перетворюються на так званий інкубатор для вірусів. Інші здорові клітини на ці віруси направляють своїх кур'єрів – інтерферон. Інтерферон на передній план висуває природних кілерів. Клітини-кілери чіпляються до клітин, що зазнали нападу вірусів, «прогризають» в них «дірку» і вміст з клітини виливається. Таким чином, уражена клітина гине разом з вірусом.

Природні кілери ще спеціалізуються на протидії росту та поширенню пухлин і утворенню метастазів. Клітинами кілерами є і Т-лімфоцити. Всі ці неспецифічні захисні механізми існують в людини від самого народження.

Якщо передня лінія оборони з ворогами не справляється, то організм за допомогою звертається до спеціальних «дивізій» - **клітин специфічного захисту.**

Щоб викликати ці клітини до життя, клітини-пожирачі виставляють спеціальний код (антиген) як у вітрині магазину. Цей сигнал отримують **лімфоцити.** Якщо лімфоцити запам'ятали код ворога, вони включають захисну систему, так звані В – лімфоцити, які за одну секунду утворюють і випускають в крові біля 5 тис антитіл.

Антитіла, які рухаються по всіх судинах зустрічаються врешті з ворогом, миттєво захоплюють віруси і знезаражують їх.

Клітини -пам'яті. Частина В-лімфоцитів є клітина пам'яті. Тому при новому контакті з тим самим збудником його знищення відбувається ще швидше. Таке явище називається імунітет проти хвороби (кір, свинка). Як робота виконана, відбувається запрограмоване відключення захисної системи за допомогою спеціальних Т- клітин.

Отже, імунної реакції зайвої не буває, тому нормальні клітини не руйнуються.

Речовини-кур'єри. Всі захисні реакції координуються клітинами-кур'єрами. «Слова» цих клітин повинні бути чіткі і точні в конкретному місці (де є інфекція).

Після «роботи» клітини-кур'єри повільно видаляються з організму. Якби цього не відбувалось, то неконтрольована їх циркуляція по тілу викликала б психічні ускладнення (втома, депресія).

Отже, зброєю імунної системи є:

1. Т-лімфоцити, Т- кілери – клітини, що є захисною реакцією.
2. Цитоксичні Т-лімфоцити – це природні клітини-кілери, які вбивають заражені вірусом клітини.
3. Клітини-пожирачі – поглинають заражені клітини (фагоцитоз), та розпізнають віруси.
4. Антитіла знезаражують хворі клітини, діючи як зброя дистанційного управління.
5. Білки-протеїни – це хімічна –зброя проти вірусів.
6. Клітини-кур'єри – це «мова» імунної системи.

Лімфа – це перша станція боротьби проти вірусів. Вона знаходить в порожнинах:

- а) міжклітинних рідин;
- б) грудної клітки;
- в) черевної порожнини;
- г) серцевій сумці.

В організмі дорослої людини є 1,5 л лімфи.

Імунна система складається з 1 тис млрд. клітин. Вага їх 2,3 кг. Ця бездоганна система є унікальним захистом для людини. І ми повинні берегти цей дарунок природи.

Ознаки ослаблення імунної системи: 1. часті інфекції; 2. постійна втома; 3. постійні головні болі; 4. болі у суглобах; 5. оніміння рук і ніг; 6. порушення сну, підвищена сонливість; 7. збільшення лімфавузлів; 8. порушення зору; 9. начне потовиділення; 10. серцебиття; 11. приступи паніки і страху; 12. різке збільшення або зменшення ваги; 13. випадання волосся, алергія; 14. депресія.

Щоб зміцнити імунну систему, потрібно:

1. Їсти м'ясо, бобові, морепродукти, щоб тримати в нормі вміст заліза і цинку в крові.

2. Їсти червоні і помаранчеві овочі, тому що вони мають багато вітаміну А, який зміцнює захисну оболонку шкіри, щоб не проникали віруси.

3. Їсти сливи, печериці, часник, цибулю, тому що вони найбільше захищають наш організм від вірусів.

Алергія – це певні зміни в імунній системі, які супроводжуються надзвичайною чутливістю до певних речовин.

Хвороби, які здатні маскувати алергію:

- 1. Алкоголізм – це чутливість до зерна і фруктів.
- 2. Артрит – це чутливість до пшениці і яловичини.
- 3. Енурез – чутливість до молока або цитрусових.
- 4. Агресія – чутливість до солодоців.
- 5. Головні болі – чутливість до побутової хімії або деякої їжі
- 6. Хвороби серця – чутливість до хімічних препаратів.
- 7. Гіперактивність дітей – це чутливість до складних дієт або – забрудненого навколишнього середовища.

Причина появи алергії така: лімфоцити помилково приймають звичайну речовину за шкідливу і виробляють проти неї антитіла як до вірусів.

Пояснення природи біоритмів

Цей розділ виник із практичних потреб, пов'язаний із процесом оздоровлення людини.

Організм періодично змінює активність органів і систем. Тому в різні дні, періоди року, години доби людина відчувається по-різному. Цими питаннями займається наука – біоритмологія.

Східні методи оздоровлення – його теж пов'язані з ритмами і періодами людини.

Від зв'язків людини з космосом залежить не тільки фізичне оздоровлення, але і реалізація духовних і розумових здібностей.

Нам обов'язково потрібно знати, як ритмічно діє наш організм, а також те, що керує ним ззовні.

Біоритми людини – це вимірювання біологічного часу. Біоритми класифікують від внутріклітинних до сезонних коливань.

Ритмічними процесами в клітинах керує світло і температура. Чим сильніші ці фактори, тим активніша діяльність клітин. Вночі немає світла і в організмі зменшується температура (36 С), клітина стає неактивною. Тому в ній реалізується програма відновлення і нагромадження. Такий природний біоритм порушується і пригнічується внаслідок таких факторів:

а) недотримання ритму сну і неспання (жайворонки – 21 год., сови – 24 г.);

б) порушення регуляції загального заряду організму. Поверхня Землі має негативний заряд, тому ноги людини теж заряджаються негативно, коли людина ходить по землі. Голова заряджається позитивно, тому що ми дихаємо позитивно зарядженим повітрям.

Заряд тулуба повинен бути нейтральним. Ці показники визначають нормальну життєдіяльність людини. Але, на жаль, сучасна людина від Землі ізольована (електроізоляційна підшва взуття, синтетичний одяг, штучне покриття підлоги). Тому підживлення організму негативним зарядом через ноги утруднене. Організм накопичує надлишок позитивного заряду. Цей заряд зміщує внутрішнє середовище організму в кислу сторону на 0,4-0,5 год, що приводить до таких порушень функцій організму: а) ферменти не можуть повноцінно розщеплювати речовини, що надходять із зовнішнього середовища (білок – сечова кислота замість сечовини; вуглеводи – окису вуглецю - замість CO_2). Все це спричинює серйозні хвороби.

Надлишок позитивного заряду у верхній частині тулуба провокує головні болі.

Вирівнювання внутріклітинних біоритмів медикаментозно неефективно. Це потрібно робити так:

1. Чітке дотримання сну і помірне фізичне навантаження протягом дня.

2. Щоб регулювати загальний заряд організму, не потрібно лежати вдень, тому що хороша регуляція енергії найкраща тільки в горизонтальному положенні вдень і у вертикальному положенні вночі.

3. вранці і ввечері корисний душ, ходіння босоніж, ванни для ніг у солоній воді.

У кожного біоритму є два компоненти: а) зовнішній; б) внутрішній.

Внутрішній компонент передається по спадковості, а зовнішній залежить від світла і температури.

Є гіпотеза, що температура ділянок тіла визначає локалізацію хвороб.

Наприклад, взимку слід чекати хвороб з холодних ділянок тіла (суглоби, периферичні судини). А влітку загострення хвороб з теплих ділянок (шлунково-кишкові).

Світло – це основа життя. Тому ритмічні коливання Сонця детально вивчаються вченими. На сьогоднішній день найбільш вичені ритмічні коливання сонячної активності з періодом 11 років. В роки активного Сонця на Землі знижуються захисні сили і резервні можливості організму, тобто спалахують епідемії. З впливом сонячної активності пов'язані «психологічні» зміни в людей з періодом 7 років. У людини протягом життя є такі поворотні пункти: 6-7 років; 12-13 років; 18-19 років; 25-26 років; 31-32; 37-38; 43-44. Ці роки характеризуються «посиленням духовного життя», проясненням свідомості.

Клімато-погодний фактор на біоритм людини впливає так: зниження атмосферного тиску пригнічує настрій, знижує працездатність, підвищує сприйнятливості до інфекцій.

Через зміни дня і ночі, кількості сонячної енергії у різні пори року активізуються різні органи людини.

Влітку найінтенсивніше працює серце, взимку – нирки, весною – печінка, восени – легені. Шлунок і підшлункова залоза включають додаткові потужності у міжсезоння.

Профілактичні оздоровлення потрібно проводити напередодні небезпечної пори року: серце – весною, нирки – восени, печінку – взимку, легені – влітку.

Цікавим є дослідження біоритму сну. Під час сну є 5 видів мозкової активності. Найцікавішою є остання фаза сну, для якої характерні швидкі рухи очей. Саме в цій фазі людина бачить сновидіння. Доросла людина, яка спить 7,5 год., перебуває у фазі «швидкого руху очей» до 2 годин. Парадоксальність цієї фази полягає в тому, що мозок знаходиться у збудженому стані, а тіло паралізоване. Вчені цей феномен пояснюють так: це час, коли мозок розучується, забуває те, що він знав.

При порушенні часової організації організму виникає вегето-судинна дистонія.

Стосовно добових біоритмів слід дотримуватись деяких порад:

1. Якщо людина хвора, то за добовим біоритмом о 5 годині ранку потрібно приймати всю денну дозу ліків. Формула 3 рази на день – застаріла. Це слід робити тому, що в цей час найбільше виробляється кортизону наднирниками, який активізує роботу організму.

2. Сніданок повинен бути ситним, тому що вуглеводи до обіду перетворюються в енергію, а ввечері – в жир.

3. Небезпечно куріння зранку, тому що сигарета дуже звужує кровоносні судини.

4. Ті, хто відпочиває після обіду, рідше хворіють на інфаркт.

5. Люди, схильні до депресії, часто прокидаються о 3 годині ночі. Їх настрій погіршується. Появляються сумні думки.

Через кожні 12 років у людей настає новий життєвий період, а саме в: 25, 37, 49, 61 рік. Це складні і небезпечні роки.

Цікавим є добовий ритм людини, який пов'язаний із земними стихіями:

1. з 3 до 7 години ранку найактивніше організм поглинає кисень (відкрита квартира). Це час сну «метал».

2. з 7 до 11 години ранку – «земля». Період спокійного режиму. Домінує селезінка, підшлункова залоза.

3. з 11 до 15 години – «вогонь» - період бурхливого життя.

4. з 15 до 19 години – «вода» - період спокою, спокійної роботи. 5. з 19 до 23 години – «вогонь» - друга хвиля підйому.

6. з 23 до 3 год – «дерево» - знову агресія, переважає робота печінки і жовчного міхура.

Ритми року

Вересень – слід жити спокійно

Вересень – середина лютого – активний період

Середина лютого – середина березня – найбільш важкий і небезпечний період (корисна відпустка)

Середина березня – початок червня – нормальне навантаження

Червень – зменшення активності

Липень-серпень – час відпусток.

Біологічні ритми і здоров'я людини

Біологічні ритми – ритмічні коливання процесів життєдіяльності. Вони є внутрішні і зовнішні. **Внутрішні біоритми:** дихальні, серцеві, циклічність дихання і травлення, біоелектричні коливання мозку. **Зовнішні ритми:** освітленість, вологість, радіація, добовий і міс ячний цикли.

Для людини мають вплив набуті біоритми: режим дня, добовий і тижневий біоритм. Періоди коливань внутрішніх біоритмів при відхиленнях за допустиме значення діапазонів можуть свідчити про порушення здоров'я і навіть загрози життю.

До зовнішніх біоритмів організм в основному пристосовується. Найбільш небезпечно знехтувати добовими біоритмами, тому що вони сформувались в процесі еволюції і ідеально підходять людині. Тому ті, хто веде нічний спосіб життя, частіше схильні до серцевих хвороб.

Річні цикли також впливають на здоров'я . Вони впливають на нервові та серцево-судинні хвороби, які пов'язують із скороченням світлового дня. Біоритми впливають і на працездатність людини. більш як 300 фізіологічних процесів в організмі людини підпорядковані добовому ритму. Тим, хто хоче максимально використати свій потенціал, потрібно будувати свій розпорядок дня, враховуючи добові біоритми.

Загальною закономірністю тижневого біоритму є зростання працездатності у вівторок і середу, спад – у четвер, невеликий підйом у п'ятницю, і знову спад у суботу і неділю.

Відпочинок – це та складова способу життя людини, яка найбільше підпорядкована біологічним ритмам. Важливим для відпочинку є сон. Навіть одноразове ігнорування ним уже негативно впливає на організм. Якщо дорослим достатньо 7-8 годин сну, то підліткам – 9-10 годин. Для налаштування біологічного ритму слід лягати спати в один і той же час. Під час нічного сну людина у певній послідовності перебуває у 4 фазах. Мозок відпочиває у третій фазі. Саме в цей час виробляється гормон росту. У 4 фазі тиск знижується і пульс сповільнюється. Якщо ця фаза не порушується, то зранку людина встає бадьорою. Але крім сну людина повинна відпочивати по 5-10 хв. щогодини.

3 точки зору фізіології, людина вранці не така, як увечері, а вдень – не така, як вночі. Функції організму змінюються залежно від часу доби. Хоча біоритми в усіх нас різні, вдалося встановити деякі загальні правила.

4 година – наше тіло одержує порцію стресового гормону кортизону. Найбільша небезпека інфаркту.

5 година – концентрація кортизону у 6 разів вища від денної. В цей час хворим найкраще прийняти найбільшу дозу ліків (формула «3 рази на день» застаріла).

6 година – підвищений рівень цукру у крові і амінокислот. Готується енергія до нового робочого дня. Хороша розумова працездатність.

7 година – пробудження, фізкультура, сніданок – ситий, тому що до обіду вуглеводи перетворюються в енергію, увечері – в жир.

8 година – залози виробляють багато гормонів. Загострюються хвороби кісток, особливо ревматизм. Хто курить, сигарета дуже звужує кровоносні судини.

9 година – хороша пам'ять до математики. Найкраще робити уколи. Організм слабо відчуває біль.

10 година – дієздатність людини посилюється. Найкраще живлення мозку.

11 година – серце у відмінній формі. Хороша пам'ять. Організм найкраще діє проти стресу.

12 година – появляється потреба відпочинку.

13 година – працездатність знижується на 20%. печінка виробляє багато жовчі. Корисно обідати, їсти жирну їжу, щоб відбувся викид жовчі. Найактивніший процес виділення шлункового соку.

14 година – тиск крові знижується. 10 хвилин перепочинку переборюють втому. Зуби нечутливі до болю. При потребі корисно відвідати стоматолога.

15 година – працездатність підвищується. Найсильніші м'язи, найслабша пам'ять.

16 година – тиск крові підвищується. Ефективно діють медикаменти, які підвищують кислотність шлунка.

17 година – підвищуються життєві сили. Добре працюють нирки і сечовий міхур. Швидко ростуть нігті і волосся. Корисне свіже повітря.

18 година – активна підшлункова залоза. Найкраще її оздоровлювати. Печінка терпимо ставиться до алкоголю. Посилюється дихання, тому корисна прогулянка на свіжому повітрі.

19 година – тиск крові і пульс знижуються. Добре діють і мають підвищений ефект препарати, що впливають на нервову систему.

20 година – людина найбільше відчуває самотність. Найкращий час для прийому антибіотиків.

21 година – не слід їсти, бо їжа у шлунку не перетравлюється і залишається у шлунку до ранку.

22 година – працездатність різко падає. Найкращий час, щоб лягати спати.

23 година – обмін речовин стає мінімальним, знижуються тиск і пульс. Найкращий час, щоб лягати спати.

24 година – швидко діляться клітини, тому шкіра відновлюється швидше, ніж вдень.

2. Особиста гігієна. Наука гігієна вивчає вплив довкілля на організм людини. існують заходи громадської і особистої гігієни. До заходів громадської гігієни належать: державний контроль за якістю продуктів, ветеринарний контроль, санітарний контроль.

Особиста гігієна спрямована на збереження і зміцнення індивідуального здоров'я. Складовими особистої гігієни є: гігієна органів тіла, шкіри, волосся, одягу, взуття, житла, харчування.

Харчові інфекції є дуже небезпечні для здоров'я. Принципами безпечного харчування є:

- підтримування чистоти
- відокремлення сирого від готового
- здійснення теплової обробки продуктів
- зберігання продуктів при безпечній температурі
- споживання чистої води.

Обираючи засоби особистої гігієни, потрібно звертати увагу на такі позначки:

- термін придатності
- продукт не проходив тестування на тваринах
- національний знак оцінювання відповідності.

Гігієнічні вимоги включають догляд за шкірою, одягом, житлом, взуттям.

Шкіра – це дзеркало тіла, за яким можна визначити її вік, здоров'я. у зрілому віці вона розтягується, утворюючи зморшки. Тому за шкірою треба доглядати: очищати, підживлювати, захищати. У віці 13-18 років формується тип шкіри: чутлива, суха, жирна, пориста. Тому для кожного типу шкіри потрібен свій догляд. Недолікам шкіри можуть бути прищі, вугрі. Причиною цих явищ може бути неправильне харчування, захворювання внутрішніх органів, стреси, інфекції. Правильний догляд за шкірою включає такі поради.

1. Кожне купання слід завершати прохолодним душем, а вранці вмиватись тільки холодною водою.

2. Зневоднення шкіри – основна причина появи зморшок, тому її не рекомендують мити милом, яке сушить шкіру.

3. Дуже корисно підживляти шкіру відварами трав.

Волосся є своєрідним барометром здоров'я організму. при малокрів'ї воно стає рідким і жирним. При високій температурі втрачає блиск. Але

погіршити структуру волосся може і неправильний догляд. Живлення волосся погіршується, якщо його занадто стягувати, туго заплітати, постійно носити головний убір. Нераціональне харчування, емоційні і розумові перевантаження, загальна перевтома призводить до передчасного посивіння, випадання волосся.

На голові людини росте до 400 тис волосинок. Кожна волосина росте 2-4 роки. Нормально, коли за добу випадає кілька десятків волосин. Найінтенсивніше волосся росте у другу половину дня. Щодня за добу виростає 0,3-0,4 мм волосся. Найдовше волосся може вирости у 14-17 років.

При догляді за волоссям необхідно знати:

1. Щодня розчісуйте волосся до 5 хв.
2. Мити шампунем в разі забруднення і залежно від типу волосся, споліскувати відваром трав.
3. Мороз, вітер, сонце висушують волосся, його треба закривати.
4. Потрібно підстригати кінчики волосся, щоб воно не сіклося.

Одяг захищає тіло від пошкоджень, оберігає від пилу, бруду і мікроорганізмів. Він також повинен виконувати свою функцію згідно з особливостями навколишнього середовища, з характером діяльності людини, з віковими і індивідуальними особливостями. Тому до тканин, з яких шиють одяг, ставлять такі вимоги: теплопровідність, повітряпроникність, гігроскопічність.

Найкращу теплопровідність мають натуральні тканини – вовна, льон. Повітряпроникність – здатні сит добре пропускати водяну пару, гігроскопічність – здатність вбирати вологу. Ці характеристики мають лляні і бавовняні тканини. При пошитті також враховується еластичність, гнучкість, міцність. Тканини, у складі яких є лавсан, шерсть, не мнуться і мають естетичний вигляд.

Одяг для дітей має особливе значення, бо організм дитини ще дуже піддається впливу зовнішнього середовища внаслідок недосконалості функцій центральної нервової системи. Терморегуляція теж ще не досконала, тому вони можуть швидко переохолоджуватися чи перегріватися. Тому одяг має бути натільний і верхній. Натільна білизна має бути з натуральних тканин, щоб добре вдрала піт, була гігроскопічна. Другий шар – це плаття, костюми залежно від пори року.. треба, щоб одяг відповідав зросту, був вільним і не обмежував рухи дитини. літній одяг повинен відбивати сонячне проміння, а також сприяти випаровуванню поту. У холодну пору року одягають одяг для вулиці. Він повинен мати низьку теплопровідність. Відносно своєї особливості потрібно мати одяг для спорту і дому.

Серед підлітків та молоді час від часу набувають поширення антигігієнічні манери. Одна з них – відсутність нижньої білизни: верхній одяг (светр, наприклад) одягають прямо на голе тіло. Однак товста тканина може подразнювати шкіру і недостатньо вбирати її виділення. Крім того, верхній одяг не так часто перуть, а це – збудники захворювань шкіри. Серед дівчат поширена шкідлива звичка позичати різноманітний одяг поносити, що може призвести до поширення грибкових захворювань. На одному із з'їздів педіатрів було оголошено нову хворобу «джинсову». Щоденне носіння модних тісних штанів із цупкої тканини призводить до хронічної травми. Внаслідок обмеження рухливості колінних і тазостегнових суглобів розвивається «джинсовий поліартрит». Вилікувати його не просто. Крім того, у юнаків

можуть виникнути проблеми із правильним розвитком зовнішніх статевих органів, що потребують для свого розвитку температуру тіла на 2° С нижче, ніж температура тіла. Одягайтесь модно, але не кидайтесь у крайнощі.

Взуття з валеологічної точки зору теж повинно мати такі характеристики:

1. Взуття повинно відповідати розміру і формі стопи, щоб не порушувати кровообіг і не викликати її деформації.

2. Взуття повинно бути легким і еластичним, щоб не створювати додаткового фізичного навантаження і енерговитрат при ходьбі, щоб не перешкоджати рухові у суглобах.

3. Взуття повинно забезпечувати правильне положення тіла: вертикальне зі збереженням усіх нормальних вигинів хребта.

4. Взуття повинно забезпечувати достатнє зчеплення із поверхнею субстрату, щоб людина не падала на слизькому місці, не відчувала труднощів при ходінні на нерівному місці.

5. Взуття має бути практичним, стійким до зношення, що не втрачає розміру, форми після накопчення і висушування.

Купуючи взуття, слід враховувати, що при ходьбі стопа збільшується. Гігієнічним вважається взуття із широким носком і на низькому підборі. При цьому маса тіла розподіляється на всю стопу і ходьба не втомлює. Дитяче взуття купують на розмір більшим. Дівчаткам 14-16 років не рекомендується носити взуття на високих підборах. це призводить до нестійкої ходьби і збільшує тиск внутрішніх органів на тазові кістки, які ще не досить міцно зрослися. Певне зміщення кісток і неправильне наступне їх зрощення може надалі вплинути на родову функцію, позбавить можливості мати дитину. Туфлі на високому підборі дівчина може носити не раніше, ніж у 17-18 років (і не щодня). Взуття слід щоденно очищати від пилу і бруду.

Значну частину життя людина проводить у приміщенні. Основна гігієнічна вимога до приміщень – це підтримання чистоти для дітей виділяють найбільш світлу і теплу кімнату, яка часто провітрюється і прибирається.

Фізична культура і здоров'я

Фізкультура, ранкова зарядка повинна «омити» кров'ю 639 м'язів. Ці м'язи – це помічники серця, які перекачують кров до всіх клітин. 30% населення займаються фізичними вправами, 10% роблять це систематично, а 60% цього не роблять. Тому гіподинамія (малорухливість) все навантаження перекладає на серце, яке при цих умовах зношується і старіє.

Фізична культура повинна бути основним розділом людської культури, так, як це було у Стародавній Греції (Спарта, Елада). Особливо невід'ємною частиною життя повинна бути фізкультура у дітей і підлітків 10-12 років. Фізичною культурою повинні займатися дівчатка 7-9 годин на тиждень, а хлопчики – 10-12 годин на тиждень.

Найпростішими оздоровчими ефектами є дії, які будуть поповнювати дефіцит організму.

1. Ефект поповнення. Навіть незначні дози фізичних вправ і загартування дають оздоровчий ефект.

2. Ефект фізичного тренування. Покращує діяльність кровообігу і дихання. особливо цінний цей ефект в дитячому і юнацькому віці.

3. Ефект загартування. Зменшує кількість простудних хвороб; покращує сон, настрій, апетит, фізичну і психічну працездатність.

4. Регуляторний ефект. Чергування фізичних вправ з активним відпочинком. Сприяє цілеспрямованому саморегулюванню функцій організму.

5. Ефект погашення. Сприяє меншому напруженню в діяльності серцево-судинної і дихальної систем при виконанні важкої роботи за рахунок включення додаткової діяльності тренуваного організму.

Без необхідного об'єму рухової активності людина не може успішно пройти всі фази формування, не може реалізувати в житті все, що закладено в ній природою, не може бути здоровою і щасливою.

Фізичні навантаження здійснюють такі оздоровчі ефекти:

1. Усувають дефекти постави (сутулість, сколіоз, плоскостопість).

2. Поліпшують психічний стан людини.

3. Збуджує центральну нервову систему, активізує роботу всіх органів.

Обмеження рухової активності (гіподинамія) суперечить біологічним законам розвитку людини. 80% маси тіла складають скелет і м'язи. Тому основною функцією тіла людини є рух. При гіподинамії дихальна поверхня легень використовується тільки на 1/3.

Однією з форм оздоровлення є масаж. Найпростіше застосування масажу – це інстинкт самопомоги для полегшення болю в забитому місці.

Масаж використовують і як метод лікування: спортивний масаж, гігієнічний масаж; косметичний масаж, самомасаж.

Існують також такі різновиди масажу: вібромасаж, гідромасаж, вакуумний масаж.

Масаж впливає на:

а) рефлекторні процеси;

б) нервову систему;

в) шкіру;

г) серцево-судинну систему.

Оздоровлення організму здійснюється через загартування повітрям, сонцем, водою. У чистому повітрі є понад 20% кисню. Також чисте повітря насичене іонами, які і оздоровлюють людину. Для порівняння: в горах в 1 куб см повітря їх міститься 20 тис. на міських вулицях – 200, а у квартирах – 40-50.

Від Сонця людина отримує 250 тис калорій тепла за півгодини (у ясну днину).

У лісі, загартовуючись сонцем, можна сприяти лікуванню туберкульозу, хвороб шкіри, суглобів, кісток.

Вода - найсильніший лікувальний ефект. Теплопровідність її у 28 разів вища, ніж повітря. Обливання холодною водою стимулює діяльність всіх внутрішніх органів, а найбільше – серцево-судинної системи.

Харчування і здоров'я

Протягом багатьох тисячоліть людство, приймаючи їжу, не замислювалось про значення і суть харчування. І лише 200 років тому виникла перша серйозна теорія енергетично збалансованого харчування – **дієтологія**. Суть її полягає в тому, що ідеальним вважається харчування, при якому надходження харчових речовин в організмі відповідає їх витраті.

Спираючись на нові експериментальні дані, виникла теорія **адекватного харчування**. Необхідним компонентом їжі є не тільки корисні продукти, але й баластні речовини (харчові волокна). Основними постулатами адекватного харчування є:

1. Дотримуватись рівноваги між білками, жирами, вуглеводами, вітамінами і баластними речовинами.

2. Доцільно витримувати режим харчування.

До основних видів нетрадиційного харчування належить: роздільне харчування, вегетаріанство, концепція харчування предків, харчування за Шаталовою тощо. Всі ці методики мають як позитивні, так і негативні фактори.

Піст і голодування – найсильніші способи підтримання високого рівня здоров'я. Одноденне голодування дозволить людині очистити організм від токсинів, зміцнити і оздоровити його.

Деякі правила здорового харчування:

1. У процесі кулінарної обробки втрачається 10% енергетичної цінності продуктів, 60% вітаміну С, 30% вітаміну В, 49% вітаміну А.

2. Вода – це основа життя. У худих жінок – 70% води, у огрядних – 50%. 50% води міститься у м'язах, 5% - у крові, 16% - в печінці. Тому середньодобова норма води – 2,5 л. Той, хто не п'є воду, дозволяє відходам організму накопичуватись в клітинах і судинах, що прискорює появу хвороб. Найкраще пити воду після пробудження.

3. Біологічно активні добавки (БАД) до їжі необхідні для нормального функціонування організму, які сучасна людина недоотримує з їжею. Завдяки БАДам у Японії найвища у світі тривалість життя (споживають японці їх 50 років).

4. Першоцеглинками життя вважають мінеральні речовини. З віком вміст мінеральних речовин в організмі людини змінюється. Найбільше їх накопичується в організмі до 17 років.

5. Цинк – це символ молодості. Найбільша його кількість в морських продуктах.

6. Залізо – основа клітинного дихання. Найбільша його потреба для дітей раннього віку і жінок репродуктивного віку. Дефіцит заліза приводить до:

швидкої втоми, погіршення здібності до навчання, підвищена мерзлякуватість, деформація нігтів, неврологічні розлади.

7. Кремній – секрет міцності організму. 38% нашого здоров'я залежить від кремнію. Розвиток атеросклерозу пов'язаний із дефіцитом кремнію. Високий вміст кремнію виявлений в буряках, зелені, редьці, редисці, цибулі.

8. Фосфор – елемент думки. Основна кількість фосфору надходить з молоком, м'ясом, рибою, борошном, хлібом, овочами.

9. Селен – елемент молодості. Найбільше селену міститься у морській капусті, вівсяній, гречаній крупі, оливковій олії.

10. Кальцій – король білосніжної усмішки. При недостатці кальцію порушується ріст у дітей. Основними джерелами кальцію є молочні продукти, риба, капуста, шпинат.

11. Магній – серцевий мінерал. Джерела надходження: овочі, рибопродукти, молочні продукти.

12. Марганець – захисник клітин. Природні джерела: арахіс, боби, гречка, рис, пивні дріжджі, морква, зелений чай, чорна смородина.

13. Йод – елемент розуму. Добова потреба 200 мкг. Найбільше йоду у морській капусті, квасолі, рибі минтай, пута су, креветках.

Вітаміни. Без їх участі не проходить жодна біохімічна реакція в організмі людини. Регулярний прийом вітамінів протягом року істотно знижує захворюваність людей.

Вітамін А. Майже 30% людей має запас вітаміну А на межі ризику. Це провокує: схильність до респіраторних захворювань, куряча сліпота, сповільнений ріст, безсоння, втома, затримка статевого розвитку у підлітків.

Вітамін Е – головний антиоксидант. Цей вітамін підтримує функція м'язової тканини. Найбільше вітаміну у волоських горіхах, оліях, шпинаті та мигдалю.

Вітамін Д. синтезується в організмі людини під впливом сонячного світла. Дефіцит цього вітаміну спричинює у дітей захворювання рахітом. У дорослих його нестача проявляється млявістю, остеопорозом, крихкими зубами, кульгавістю, качиною ходою. Багато цього вітаміну в рибі, яєчному жовтку.

Вітамін В₁– тонізатор мозку. Дефіцит його спричинює розвиток запорів, провали пам'яті, прискорене серцебиття, набряки і болі в кінцівках. Вітамін міститься в апельсинах, родзинках, печеній картоплі, рисові, квасолі.

Вітамін В₆ – найважливіший біоенергетик. Недостатність його приводить до анемії, підвищеної роздратованості, сухість шкіри, атеросклероз. Міститься у бананах, лососі, креветках, курячому м'ясі, насінні соняшника, лісових горіхах.

Білки. У харчових продуктах тваринного походження є більше білків, ніж у рослинній їжі. Зайвий білок в організмі людини не відкладається і тому збільшується білкове навантаження на нирки і печінку, що приводить до збільшення їх розмірів (гіпертрофії). Посилене білкове харчування сприяє перезбудженню нервової системи, що поступово приводить до неврозів.

Ліпіди (жири). Найбільш відомим жиром є холестерин. Він сприяє кращому обміну речовин, а також нейтралізації отруйних речовин. В процесі обміну речовин холестерин перетворюється на жовчні кислоти. Різні захворювання печінки порушують процес утворення і виділення холестерину,

тоді він затримується у крові і тканинах і призводить до виникнення атеросклерозу.

Вуглеводи. Вміст глюкози у крові поповнюється шляхом мобілізації вуглеводів з печінки. Зниження рівня глюкози в крові зразу ж позначається на центральній нервовій системі: знижується працездатність, тремтять кінцівки, розлад психічної діяльності.

Основні групи харчових продуктів.

М'ясо – джерело білка, найкраще сумісне з овочами. Найкорисніше їсти варене м'ясо, тому що жарене м'ясо утворює клітини-мутанти, які є причиною спадкових хвороб. Споживання 100 г копченого м'яса дорівнює викуреній пачці цигарок найнижчого гатунку.

Молоко. Необхідне дитячому організму як цемент для будівництва. Кефір – це слабоалкогольний напій, який у кишечнику вбиває хвороботворні мікроби. Його корисно пити на ніч. Сир – це джерело кальцію для організму.

Яйця – це їжа, добова норма якої містить все необхідне для ростучого організму. Найкорисніше яйце, зварене 25 сек. Рекомендовано вживати 1 яйце на дві доби.

Жири. Найкраще засвоюються молочні жири. Корисні для організму рослинні жири. Горіхи і соняшник містять жир найкращої якості. Надлишок жирів спричинює розлад слуху. У жінок накопичення шкідливих жирів відбувається у грудних залозах, яєчниках, матці. Тому жири провокують ракові захворювання цих органів. Жири затримують травлення на 2-3 години. Солодкі жири сприяють ожирінню. Особливо небезпечними є жири супів (відвари) і все жарене на тваринному жирі. Для нормальної роботи організму достатньо 1 столова ложка олії в день.

Цукор. Надмірна кількість солодкого викликає таку ж пристрасть як і наркоманія. Особливо шкідливий є очищений рафінований цукор. Дуже шкідливий цукор дітям до 5 років і старшим людям. Якщо споживати цукор після їжі, то підвищується кислотність шлунку і виникає гастрит. Найкращий із цукристих є мед (одну столову ложку на день, пити зранку натщесерця з теплою водою).

Хліб. До 30 років можна вживати в необмеженій кількості. До 45 років – обмежено. До 50 років – дуже мало (2-3 кусочки), після 50 років – 1 кусочок або зовсім не вживати. Хліб можна замінити горіхами. Найкраще їсти хліб підсушений. Здоровою їжею є чорний хліб.

Сіль – це не їжа, а отрута для нирок, серця і судин. Краще споживати морську сіль, яка містить всі елементи таблиці Менделєєва. 1-2 г на добу – це вічні ліки. Вживання пересолено їжі спричиняє ожиріння, підвищення тиску.

Часник стимулює виділення шлункового соку і жовчі, розширює кровоносні судини, знижує тиск, підвищує статеву активність. Часник є добрим профілактичним засобом від грипу та застуди.

Столовий буряк. У листках буряка корисних речовин більше, ніж у плодах. Сік буряка зміцнює кровоносні судини, негативно впливає на утворення пухлин, поліпшує зір.

Гарбузи. Дуже легко засвоюються організмом, тому корисний людям похилого віку. Гарбузове насіння лікує від глистів, знижує рівень холестерину у крові.

Білоголова капуста сприятливо впливає на життєдіяльність корисних бактерій травного тракту. Соком свіжої капусти можна лікувати виразку шлунку.

Перець. Вітаміну С у перці більше, ніж у лимонах і смородині. Споживання солодкого перцю сприяє зміцненню капілярів кровоносної системи, відновлює силу при втомі. Вважають, що вживання перцю продовжує життя людини.

Азбука здоров'я:

1. Їжте часто, але небагато.
2. Голодування – це мікрохірургія клітин.
3. При втомі випийте морквяний сік із молоком.
4. Пережовуйте їжу до стану молока, Не пийте під час жування.
5. Після їжі перебувайте протягом 2 годин у вертикальному положенні.
6. Додавайте моркву у всі страви в свіжому або вареному вигляді.
7. Надавайте перевагу вівсяним і гречаним крупам, заправлених олією.

Харчування і хвороби. Для нормальної життєдіяльності у щоденному раціоні повинно бути близько 600 живильних компонентів, що відповідає 30 найменуванням харчових продуктів. Кожні 10-11 років чисельність населення світу збільшується на 100 млн. 8 млн з них щороку помирає від нестачі харчування. Масові обстеження населення свідчать, що найчастіше зустрічається дефіцит вітамінів С і В у їжі. Дефіцит цих вітамінів впливає на формування молодого жіночого організму. Часто причиною хвороб маляка є нестача вітамінів в материнському молоці, що провокує вади фізичного та розумового розвитку дітей. Нестача тільки кальцію і цинку здатна причинити 300 видів захворювань. За даними медичних досліджень кількість жителів України, що помирають від ішемічної хвороби серця збільшилась на 110%. Дослідження показали, що 60% людей, хворих на хвороби серця, відбувається за рахунок змін холестерину в крові. Вважається, що 12% зайвої ваги у жінок зумовлено надмірним споживанням цукру, у чоловіків – алкоголю. У формуванні генетичної схильності до ожиріння велике значення має перевантаження харчування у внутрішньоутробному періоді розвитку дитини. Щоб нормалізувати харчування, слід вирахувати індекс маси тіла (І) за формулою:

$I = \text{маса тіла (кг)} : \text{ріст (м)}^2$ та дотримуватись його.

Якщо індекс становить 18,5 -20,5 , то це є нормою; 25-30 – надлишок маси; 30-35 – ожиріння I ступеня; 35-40 – II ступеня; 40 і більше – III ступеня.

Згідно з дослідженнями збільшення індексу маси тіла передбачає ризик інсульту.

Психічне здоров'я людини

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Зміст поняття не вичерпується методичними і психологічними критеріями, в ньому завжди відображені суспільні і групові норми і цінності, що регламентують духовне життя людини.

Основними критеріями психічного здоров'я – це:

- відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що відображаються, дійсності і характеру реакцій

– зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій. – адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної особистісних сфер.

– адаптивність у мікро соціальних стосунках. – спроможність самокерування поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їхньому досягненні тощо.

Велике значення у формуванні основ психічного здоров'я людини має форма навчально-виховного процесу в дошкільному і шкільному віці.

Американський психолог Б.Ф. Скіннер (розробив теорію біхевіоризму) вважає, що похвала відповідей покращує навчання. Це ефективніше, ніж управління шляхом покарання, оскільки похвала скеровує поведінку до досягнення мети. Використання нагород – селективний, ефективний спосіб контролю поведінки.

Покарання інформує про те, чого не слід робити, але не повідомляє, що робити.. це основна перешкода ефективному навчанню.

Скіннер робить висновок, що покарання в кінцевому результаті не задовольняє того, хто крає, і не приносить користі тому, кого карають.

Згідно з поглядами А. Елліна, автора раціонально-емоційної поведінкової терапії, переконання діляться на раціональні (продуктивні) і ірраціональні (непродуктивні, деструктивні).

Раціональні переконання – оцінні судження, які мають характер віддавання переваги комусь або чомусь. Вони виражаються у формі бажань, переваг, потреб, симпатій, антипатій.

Позитивні почуття задоволення проявляються , коли людина одержує те, чого вона хоче, в той час, коли негативні емоції незадоволення (сум, заклопотаність, прикрість) проявляються, коли вона не отримує бажаного. Ці негативні емоції розцінюються як реакції на негативні події і не виявляють значного впливу на процес постановки цілей або завдань.

Ірраціональні переконання за своєю природою абсолютні (або догматичні) виражаються у формі «повинен», «слід». Вони спричиняють негативні емоції (депресія, тривожність, вина, гнів), що в основному перешкоджають постановці мети та її досягнення і призводить до непродуктивних форм поведінки (відхід, відкладання, алкоголізм, зловживання ліками).

Кожна людина унікальна і наділена від народження великими здібностями, тому не слід одній людині оцінювати іншу або виправляти в ній щось, як у зіпсованому механізмі. В той же час серед психологів і психотерапевтів виник новий інтерес до впливу сім'ї на формування особистості дитини, до її взаємин з матір'ю в ранньому дитинстві.

Так , наприклад, дослідження показали, що люди, які піддавалися в дитинстві насильству в сім'ї (емоційному, фізичному, інтелектуальному), в дорослому житті проявляють щось із таких рис характеру і поведінки, як: принизлива, негативна або брехлива поведінка; почуття неспроможності змінити своє життя;

часті життєві кризи; проблема наркотиків і алкоголю;

використання тілесних покарань в якості дисциплінарного впливу; різні стреси у житті: фінансові, сімейні, соціальні, емоційні.

Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості

Не визначившись у своїх нахилах, ви можете неправильно обрати професію, що в майбутньому змусить вас міняти професію.

Щоб сьогодні у майбутньому відчувати себе повноцінною особистістю, вам необхідно зараз добре вчитись, досягти вершин у вибраній професії, створити міцну сім'ю, мати коло вірних друзів.

Якщо ви не впевнені у собі, хоч і можете вчитись і виконувати будь-яку роботу, то це означає, що у вас занижена самооцінка. У такому разі може проявитись невпевненість у собі, страх, бажання ухилитись від складного завдання, яке доручає вам учитель. А якщо ви претендуєте на більше, ніж маєте на те право чи спроможні зробити, то ваша самооцінка завищена. І те, і інше погано. У цьому випадку у вас розвивається хвалькуватість, зарозумілість, хворобливе самолюбство, уразливість тощо.

Самопізнання здійснюється через самоспостереження, самооцінку, самокритику, самоаналіз.

Коли ви навчитесь спостерігати за людьми, розуміти їх, вам буде легше розібратись у собі. Самоспостереження починається з точності розумового сприйняття й аналізу того, що трапилось з вами протягом дня. Постспостерігайте, як ваша уважність на заняттях, як швидко ви стомлюєтесь, знайдіть причину ваших відволікань. Бажано записувати у щоденнику пережиті вами за день факти, події, враження. Знання своїх недоліків – це наша сила, визнання їх – благородство, а виправлення – мудрість.

Самоспостереження – це вивчення, аналіз, своєї діяльності з метою підвищення її ефективності. Повне враження зберігається 3-4 години, а далі вже починається виведення з пам'яті пережитого і побаченого. Під час прямого самоспостереження припускається більше помилок, ніж під час наступного самоаналізу того, що сталося.

Самокритика – це здатність бачити себе ніби збоку, об'єктивно оцінювати свої здібності та можливості, помічати, піддавати критиці, виправляти кожен свій негідний вчинок, неправильну думку, поведінку.

Самоаналіз – це усвідомлення й аналіз своїх дій і вчинків. Що зроблено, як зроблено, чи можна було зробити краще, хто винен – я чи хтось інший, якщо зроблено неправильно або не дуже добре.

Намагайтесь судити про себе насамперед за поведінкою та результатами своєї діяльності.

Знайте, якщо одна людина зробила вам зауваження, слід задуматись, дві – проаналізувати свою поведінку, розібратись у своїх недоліках. Якщо вас критикують 3-4 достойних людей, визнайте, що ви помиляєтесь та усувайте свої недоліки.

Розв'язуючи в позитивному плані життєві проблеми, не бійтесь припускатися помилок, бо цей страх сприяє розвитку пристосовництва, песимізму, пасивності.

Реальний самоаналіз дозволить вам передбачити ваші помилки, не повторювати їх.

Самоаналіз і самокритика особистості – основа її самооцінки.

Самооцінка – це важливий елемент самопізнання, вміння оцінити себе, свою поведінку, здібності.

Від самооцінки залежить розвиток тих чи інших рис характеру особистості (критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач та ін).

Якщо рівень життєвих домагань людини відповідає її реальним можливостям, то особистість здатна до адекватної самооцінки. І, навпаки, розбіжність між домаганням людини та її реальними можливостями свідчать про неадекватну самооцінку особистості. У цьому разі людину переслідують невдачі, виникають емоційні зриви.

Ви повинні усвідомлювати, що об'єктивно оцінити себе дуже складно. Цьому треба довго вчитися, не забуваючи таке правило: не допускай шаблонів в оцінці себе й інших.

На підставі об'єктивної узагальненої самооцінки особистості базується її самоповага. Якщо у людини самоповага розвинена слабо, навряд чи вона зможе багато досягти у житті.

Характер – слово давньогрецького походження і в перекладі на українську мову означає «чеканка», «печать». Життя чеканить, відливає характер людини. А з певного моменту людина сама починає чеканити, кувати свій характер. В цьому і є суть самовиховання.

Знаючи характер людини, ми можемо передбачити, як вона поведе себе у тій чи іншій обставині, що зробить і, що скаже.

До I групи якостей особистості належить ставлення людини до навколишніх людей і до суспільства у цілому. Це патріотизм, колективізм, чуйність, відданість, доброта. Це позитивні риси цієї групи. Але зустрічаються негативні – егоїзм, черствість, неправдивість, лицемірство.

До наступної групи якостей особистості включають риси характеру, в яких виявляється ставлення людини до самої себе. Людина ніби роздвоюється: одна діє, розмовляє, працює, а інша постійно оцінює, порівнює, контролює себе.

Класифікація типів вищої нервової діяльності

На підставі виявлення трьох властивостей І.П.Павлов виділив: тип сильний, але невірноважений, з переважанням збудження над гальмуванням - **1. «нестримний» тип;**

тип сильний, врівноважений, з великою рухливістю нервових процесів - **2.»живий», рухливий тип;**

тип сильний, врівноважений з малою рухливістю нервових процесів – **3. «спокійний», малорухливий, інертний тип;**

4 тип - слабкий, який характеризується швидкою виснаженістю нервових клітин, що приводить до втрати працездатності.

Художній тип. Характеризується переважанням першої сигнальної системи над другою. До цього типу належать люди, які безпосередньо сприймають дійсність, широко користуються почуттєвими образами.

Розумовий тип. Це люди з переважанням другої сигнальної системи, «мислителі», з вираженою здатністю до абстрактного мислення.

Більшість людей належать до середнього типу з врівноваженою діяльністю двох сигнальних систем. Їм властиві як образні враження, так і умоглядні висновки.

Пластичність типів вищої нервової діяльності

Природжені властивості нервової системи не є незмінними. Вони можуть змінюватися під впливом виховання внаслідок пластичності нервової системи.

Пластичність нервової системи Павлов назвав найважливішим педагогічним фактором. Сила, рухливість нервових процесів піддаються тренуванню, і діти, неврівноваженого типу під впливом виховання можуть набути рис, які зближують їх з представниками врівноваженого типу. Тривале перенапруження гальмівного процесу у дітей слабого типу може привести до «зриву» нервової діяльності, виникнення неврозів. Такі діти із зусиллям звикають до нового режиму праці і потребують спеціальної уваги.

Емоції і здоров'я

«Без людських емоцій ніколи не було, нема і бути не може людського шукання істини»

Наш мозок – це величезна ендокринна залоза, що виробляє більше 500 різних гормонів, які нецентралізовано керують роботою всіх наших органів і систем. Будь-яка емоція супроводжується виділенням тих чи інших гормонів, які впливають на процеси в організмі позитивно або негативно.

Наявність активного пошуку зміни ситуації породжувало в організмі такі емоції, які, в свою чергу, мобілізували резерви здоров'я. пасивно-оборонна ж позиція, відмова від пошуку була пов'язана із зростанням руйнівних сил в організмі. Депресія, анатичний стан сприяють погіршенню здоров'я, а активний пошук засобів видужання – помічник здоров'я. Дивний парадокс, з яким стикався кожен з нас: часто довгожителлями стають люди важкої долі, биті життям, а ті, які жили тихим життям, Раю залишають світ.

Велике значення у лікуванні здавалося б невиліковних хвороб має формула активного самонавіювання, настрою на подолання хвороби і на перемогу.

Життя людини – це форма існування духовної матерії, і людина жива до тих пір, доки вона здатна активізувати сому (тіло) своїм духом.

Емоції. Позитивні емоції підвищують тонус, активізують людину, надають впевненості у діях. Позитивне ставлення людини до діяльності збуджує її енергію, активність, творчі можливості. Негативні емоції пригнічують, послаблюють волю. Негативне ставлення до праці, до діяльності призводить до спаду енергії, погіршення працездатності, втоми.

Стрес у перекладі з англійської означає тиск, натяг, зусилля, а також зовнішній вплив, який створює цей стан.

Факторами, які зараз впливають на виробничу діяльність людини, є: зростання ролі мислення, діяльності, яка вимагає підвищеної уваги, активного спостереження і контролю, переробки інформації, що надходить, і прийняття рішення в умовах гострого дефіциту часу; непомірно зрослі вимоги, пов'язані з інтенсифікацією професійної підготовки.

В результаті цього механізми адаптації в нових умовах відстають від вимог життя.

В екстремальних умовах відбувається не гальмування, а збудження нервових центрів, яке набуває застійного характеру і підтримується емоційними напруженнями.

Велику роль у підтриманні цього стану відіграє робота в нічний час і мала рухливість.. невідповідність до діяльності, невпевненість у своїх силах, невпевненість у своїх силах, деякі риси характеру посилюють можливість виникнення страху.

Відмічається, що у людей, схильних до відчуття страху, внутрішньо напружених, частіше спостерігаються хвороби серця, у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей з пригніченим настроєм, апатичних – хвороби шлунку і кишечника. Хронічні хвороби коронарних судин, такі як стенокардія, інфаркт міокарда у 3-7 разів частіше зустрічається у людей надміру честолюбних, які нетерпимо ставляться до інших.

Неврастенія – дослівно «нервова слабкість». Найпоширеніша форма неврозу - основний симптом неврастенії – дратівлива слабкість. Неврастенічні стани виникають у результаті гострого або тривалого перенапруження нервових процесів.

Істерія найчастіше виникає у людей зі слабкою нервовою системою, у яких відмічається яскраво виражене образне мислення, емоційність, вразливість (художній тип нервової системи). Для істеричного неврозу характерні швидкі коливання настрою, схильність до бурхливо емоційних проявів у вигляді приступів сміху і ридань, своєрідні рухові, мовні і чуттєві розлади.

Невроз нав'язливих станів. Основна форма неврозу. Основними симптомами в клінічній картині цього розладу є нав'язливі думки, спогади, бажання, дії, страхи за своє здоров'я, страх зараження тощо.

Причиною виникнення таких станів частіше всього є пережиті в минулому якісь обставини емоції страху, які лишають після себе застійні вогнища збудження чи гальмування в центральній нервовій системі.

Вмійте керувати своїми емоціями

1. Контролюйте свій настрій. Якщо настрої виходить з-під контролю, будуть неприємності у вас і навколишніх. Коли ви сердитесь, починайте рахувати, займайтесь фізичною працею, підійть на прогулянку.
2. Уникайте сварок.
3. Не замикайтесь у собі.
4. Намагайтесь частіше посміхатися і сміятися.
5. Не будьте надто чутливими до слів. Якщо з вами говорять різко, не робіть з цього проблем.

6. Силою волі слід відкидати погані думки і змінити їх хорошими згадками.

7. Не заохочуйте тих, хто мучиться від горя, проявом симпатії. Якщо у вас горе, ви самі мусите подолати його.

8. Життя – долина сліз. Горе і печаль – частина життя. Ми повинні контролювати наші емоції, не дозволяти їм керувати нами.

Валеологічні аспекти планування сім'ї

Збільшення в Україні кількості розлучень, скорочення народжуваності, відсутності знань, уявлень про сімейне життя висунули проблему підготовки молоді до майбутнього відповідального шлюбу як одну з основних проблем суспільства.

Сім'я – одна з найвеличніших цінностей, що створені людством за період свого існування.

Основою соціального здоров'я суспільства є насамперед здорова родина.

Проте часто через необізнаність у сфері родинно-шлюбних взаємин у молодих людей ще до прийняття шлюбу та у процесі подружнього життя виникає чимало неприємностей, які приводять до небажаних наслідків.

Молоді люди, котрі беруть шлюб, повинні володіти певними знаннями й уміннями у родинному житті, щоб створити щасливу сім'ю.

Поняття правильного вибору при укладанні шлюбу закладено в українському слові «шлюб», що походить від старослов'янського «слюб», «слюбиться». У слові «брак» є ще й додатковий зміст: давньоруське слово «брасити» в буквальному перекладі означає відбирати, вибирати краще з того, що доступне.

Однією з умов для збереження в сім'ї добрих взаємин є вміння чоловіка й дружини піти на компроміс.

Ніхто не може отримати в шлюбі більше, ніж сам має вкласти у нього.

Як тільки підрастає дівчинка, так і виникають проблеми: одній дівчині здається, що вона не красива і тому поспішає мати позашлюбні стосунки, а інша потерпає від уваги чоловіків і може й не помітити, коли перейде межу дозволеного. Підрастає хлопчик, а батьки хвилюються, щоб він не став циніком щодо жінок. Адже йому тоді буде важко створити нормальну сім'ю, а може і взагалі не схоче її створювати.

Нинішнім дітям важко розібратися в тому, що є добре, а що є погане, коли йдеться про стосунки між дівчиною і хлопцем.

А те, що молодь бачить з екранів телевізорів, навіть розкутістю назвати не можна, це швидше розбещеність.

Понад 400 тисяч дівчат з України займаються «стародавньою професією» у країнах Європи. Вони вже стали предметом купівлі-продажу. Часто потрапляють у кабальні умови, їх убивають, над ними знущаються.

Дітородна функція є однією з важливих функцій сім'ї. Слід пам'ятати, що в період бажаного запліднення та вагітності заборонено вживати будь-які алкогольні напої, лікарські засоби, вдихати органічні розчинники, небезпечно перебувати у стресовому стані.

Виховання дітей – одна з провідних і складних функцій сім'ї. Воно передбачає активне, цілеспрямоване формування особистості людини. Мета виховання полягає у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості, у якій поєднується духовне багатство і фізична досконалість, моральна зрілість, потреба у праці на благо людини.

Процес виховання дитини починається з перших днів її життя

Правила виховання дітей у сім'ї.

- Дитину слід сприймати такою, якою вона є.
- Для нормального розвитку дитини необхідно приділяти їй максимум вільного часу, більше розмовляти спілкуватися з нею.
- Дитину слід привчати до самостійності, не пригнічуючи її ініціативи.
- Дозволяти дітям більше рухатися. Активні рухи сприяють розвитку мови, мислення, повноцінному гармонійному розвитку.
- Слід завжди бути справедливим до дітей, не сварити, не принижувати їх у присутності сторонніх.
- Не можна кричати, бити дитину – це принижує гідність.
- Важливо бути зразком для своєї дитини у всьому.
- У сім'ї повинні бути щирі і приязні стосунки, повага і любов до людей похилого віку.
- Важливо прищеплювати дитині правила ввічливості, формувати дружні взаємостосунки між батьками і дітьми.
- З дитинства слід залучати дітей до домашньої роботи, не забуваючи її похвалити за працю.
- З перших місяців життя необхідно привчати дитину до чистоти. Прищеплювати навички охайності за допомогою дотримання правил особистої гігієни: самостійно вмиватися, чистити зуби, тримати у порядку одяг, постіль, іграшки.
- Добрі думки, почуття, слова батьків допомагають формуванню позитивної психіки дитини.

Крім внутрішніх взаємин, велику роль у розвитку та формуванні сім'ї відіграють **взаємини дітей з батьками**.

Батьки – це найближчі люди, котрі завжди приходять на допомогу у молодій родині і словами, і вчинками.

Доброзичливі зауваження і поради батьків часто допомагають молодим перебороти побутові труднощі, знаходити правильні рішення у складних життєвих ситуаціях.

Комфортні умови формування родини допомагають створити доброзичливі взаємини з друзями.

Правила сімейного етикету.

- Вміти пристосовуватись одне до одного.
- Хто хоче бути щасливим, той дарує щастя іншим. – Бути ввічливим не так легко, але приємно.
- Важливо виявляти інтерес до справ чоловіка, дружини.
- Постійно піклуватись про дітей.
- Спокійно вирішувати конфліктні ситуації.

– Критикувати обережно і тактовно. Замість того, щоб осуджувати когось, треба зрозуміти їх.

– Для створення сім'ї уникати одружених, п'яниць, ледарів.

Величезна значення для збереження та зміцнення здоров'я сім'ї мають **правильно організований побут і режим відпочинку.**

Протягом тижня треба виділяти час для родинних походів до лісу, річки, на рибалку, на збирання трав, або просто прогулятися містом чи парком. Потрібно прагнути, щоб відпустка і канікули дітей проводились активно і бажано у сімейному колі.

Гігієна статевого життя. Статева функція характеризується складністю.

Якщо між чоловіком і дружиною немає кохання, вірності і відданості, перспектива подальшого щасливого спільного життя, сексуальні стосунки між ними нагадуватимуть копуляцію у тварин, тобто стануть виконанням природних фізіологічних потреб.

Фізіологія статевого життя людини ґрунтується на інстинктивному потязі до особи протилежної статі, який називають лібідом, а сам статевий акт – коїтусом.

Статеве життя і шкідливі звички. Будь-які шкідливі звички виснажують організм. Коли людина зловживає спиртним або наркотиками, її статеві функції згасають. У жінок порушується і припиняється менструація, втрачається статевий потяг. А у чоловіків може виникнути імпотенція або статеве безсилля. Такий стан буває у чоловіків також при частій зміні сексуальних партнерів.

Засоби планування сім'ї. Коли родина не може мати багато дітей, у подружжя виникає потреба у протизаплідних засобах.

Механічні – гумові презервативи, якими користуються чоловіки і гумові ковпачки на шийку матки для жінок. Значного поширення набули спіралі, які вводять до порожнини матки.

Хімічні – це різні спеціальні лікарські свічки, таблетки, кульки, що створюють у піхві кисле середовище.

Гормональні – нині найпоширеніші у світі. Вони містять жіночі гормони, які припиняють овуляцію, і яйцеклітина стає нездатною для запліднення.

Фізіологічні - у певні дні менструального циклу ймовірність зачаття набагато нижча. Такі «безпечні» дні залежать від тривалості менструального циклу.

Аборт – це штучне переривання вагітності хірургічним інструментом. Він є дуже болючою і небезпечною операцією, часто призводить до тяжких запальних процесів статевої системи і, як наслідок, - до безпліддя.

З погляду моралі аборт є негуманною операцією. Це справжнє вбивство маленького життя.

Аналіз медичної літератури показав, що це не просто операція, яка загрожує здоров'ю жінки. Є відстрочені наслідки, які проявляються через 10-15 років, такі, як рак молочної залози, постабортний синдром – порушення психіки

жінки, що супроводжується депресією, агресивністю, невротами. Тобто це не суто її особиста справа – це проблема всього суспільства.

Моделі сексуальної поведінки.

64% 15-22-річних мають досвід статевих стосунків.

Найпоширеніша практика раннього початку статевого життя серед молоді Центрально-Західного регіону України.

Понад чверть тих юнаків і дівчат, у кого вже були статеві стосунки, змінили впродовж життя шість і більше партнерів. Ще 43% мали сексуальні контакти із двома-п'ятьма партнерами. 29% тих, у кого є досвід статевих стосунків, мали одного сексуального партнера.

Лібералізація настанов щодо статевого життя, що спостерігається в молодіжному середовищі, є вкрай небезпечною з огляду на перспективи подальшого поширення ВІЛ-інфекції та хвороб, що передаються статевим шляхом

Венеричні захворювання. СНІД.

Особлива група інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, належить до венеричних захворювань.

До венеричних хвороб належать сифіліс, гонорея, шанкер, трихоманоз, лімфогранулематоз.

СНІД (синдром набутого імунodefіциту) – важке інфекційне захворювання, яке пошкоджує імунну систему людини і таким чином знижує опірність організму проти будь-якого захворювання.

Україна посідає перше місце в Європі за кількістю ВІЛ-інфікованої молоді – юнаків і дівчат у віці від 15 до 24 років. Друге місце займає Португалія.

В Україні:

- щорічно реєструється близько 3 млн шлюбів;
- розривається – біля 900 тисяч;
- збільшується кількість чоловіків і жінок, які не перебувають у шлюбі;
- різко впала народжуваність
- 50% сімей – одnodітні;
- кожна друга вагітність завершується абортom.

Здоров'я людини

Усе живе народжується, щоб жити. Але лише людина здатна замислитись над тим, що таке життя. Існує безліч його визначень: наукові, релігійні, філософські. Наприклад, у біології життя – активна форма існування матерії, де характерною рисою є обмін речовин, самооновлення, самовідтворення. З погляду релігії життя – це дар Божий. У філософів життя – це ідеальна форма руху матерії.

У Маніфесті матері Терези життя – це шанс, краса, мрія, любов, таємниця, пісня, боротьба, удача.

Життя прийнято характеризувати такими показниками:

- тривалість – це вік;
- рівень життя – доступність у середовищі проживання можливостей для задоволення матеріальних і духовних потреб;
- якість життя – рівень задоволення життям.

Здоров'я є необхідною умовою і характеристикою життя.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Здоров'я – не є чимось незмінним. Це стан динамічної рівноваги, яку організм постійно підтримує. Коли людина навіть занедужає, то природна здатність організму поверне здоров'я до норми.

Хвороба теж не починається в одну мить. Спочатку вона починається в клітинах, тканинах організму, а потім появляється біль та інші неприємні відчуття.

Між теоретичним поняттям здоров'я і хворобою існують проміжні рівні:

1. Абсолютно здоровий – бадьорість
2. Практично здоровий – енергійний
3. Порушення адаптації – зниження тону
4. Передхвороба або дозонологічний стан – втома, дискомфорт
5. Хвороба – патологія

Відповідно до цих станів має безпосереднє відношення людина із своїми діями:

Здорова людина - прикладає зусилля

Передхвороба – людина докладає недостатньо зусиль для збільшення резерву здоров'я

Хвора людина – не дбає про своє здоров'я.

Спосіб життя – це сукупність типових для людини видів життєдіяльності. Він характеризується звичками, особливостями поведінки. Звички є корисні (сон, рух, правильне харчування) і шкідливі (куріння, алкоголь, наркотики).

Наукою доведено, що ведення здорового способу життя покращує здоров'я, подовжує життя. чому є так складно переконати людей дбати про своє здоров'я? Тому що нагорода за здоровий спосіб життя приходить пізніше, а наслідки від неправильної поведінки (куріння, чіпси, алкоголь) приходять миттєво. Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння, сили волі, зацікавленості. Чинники, які сприяють розумінню, щоб бути здоровими:

- особиста відповідальність за своє життя;
- високий рівень самоповаги;
- віра у роботу над собою;
- знання форм поведінки;
- корисні життєві звички.

З-поміж навичок, необхідних для здорового способу життя дуже важливими є навички постановки і досягнення мети.

2. Якщо з погляду фізіології, то немає дуже істотної різниці між життям людини і тварини. Але людина має свідомість, мову, уяву, совість, свободу волі, цілеспрямованість.

Усе, що ми робимо свідомо, творимо у два етапи:

- проектуємо;
- реалізуємо.

Тому у нашому житті все має перше творіння. Ми сприймаємо інформацію з навколишнього світу очима, вухами, дотиком, смаком, запахом. Далі наша підсвідомість відбирає що найнеобхідніше в даний момент.

Якщо ми будемо мріяти планувати, тоді наше життя буде емоційно значущим. Це доводить такий експеримент. Групу випускників Єльського університету (США) запитали про життя на майбутнє. Тільки 3% мали такі плани. Через 20 років ці 3% людей мали дохід, який перевищував сумарний дохід роботи 97%. Для цього треба повірити в себе. Секрет успішних людей – це позитивне ставлення до себе і віра у власні сили.

Принципи – це узагальнення, які люди роблять стосовно себе та інших людей. Життєві принципи здатні зробити нас здоровими або хворими, багатими чи бідними.

Такими принципами є:

- принцип керманіча (відповідальність за своє життя);
- принцип оптимізму;
- принцип альтруїзму (думати про інших);
- принцип золоті середини (рівновага);
- принцип спільної енергії.

Плануючи своє життя, потрібно не забувати про базові людські потреби. Наші потреби повинні складати таку піраміду:

- самореалізація
- пізнавальні потреби
- естетичні потреби
- потреби у повазі і самоповазі
- потреба у любові і належності до групи
- потреба в безпеці, захисті, порядку
- фізіологічні потреби (повітря, вода, сон, їжа).

Проект вашого життя повинен мати такі пункти:

- уявіть бажаний результат;
- повірте в себе;
- користуйтеся життєвими принципами;
- пам'ятайте про потреби;
- позбудьтесь балансу;
- підтримайте рівновагу всіх сфер життя;
- сформулюйте життєву місію (характер, ідеали, цілі, оточення).

3. Що означає для вас бути здоровим? Здоров'я і хвороба не містяться лише в тілі або в психіці. Почавшись в тілі, хвороба спричиняє пригнічений психологічний стан і навпаки. Також руйнування природи приведе до знищення людства. Тому здоров'я розглядають як стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя. Це також життєва енергія, натхнення, задоволення. Це здатність ставити цілі і досягати їх. Це свобода від болю, егоїзму і духовного занепаду.

Отже, холістична модель здоров'я має такі складові:

I. Фізичне благополуччя – здорове тіло

II. Психологічне благополуччя

1. Інтелектуальне;
2. Емоційне;
3. Духовне.

III. Соціальне благополуччя

Усі ці три аспекти тісно взаємопов'язані, тому важливо зберігати рівновагу і дбати про всі ці аспекти.

4. Здоров'я населення оцінюють за трьома показниками:

- показник дитячої смертності;
- кількість днів на лікарняних;
- середня тривалість життя.

На ці показники впливають:

- спадковість (20%);
- стан довкілля (19%); - медицина (10%); - спосіб життя людини (51%).

Здоров'я і благополуччя залежить від нас самих. Важливий елемент здорового способу життя – це володіння сприятливими для здоров'я спеціальними і життєвими навичками.

I. Соціальні навички – це:

- ефективне спілкування;
- розв'язання конфліктів;
- навички співпереживання;
- протидія соціальному тиску;
- навички роботи в команді.

II. Психологічні навички

1. Інтелектуальні навички :

- самоусвідомлення і самооцінка;
- аналіз проблем і прийняття рішень;
- критичне мислення.

2. Емоційно-вольові:

- навички самоконтролю;
- керування стресами;
- гартування волі;
- мотивація успіху.

Рух і здоров'я людини

Щоб жити ми потребуємо їжі, води, мусимо рухатись, відпочивати і доглядати за своїм тілом. «Стовпами», що підтримують наше здоров'я є: особиста гігієна, відпочинок, раціональне харчування і рухова активність.

Для оцінки фізичного здоров'я є багато параметрів: флюорографія, біохімічний аналіз крові, МРТ, УЗД тощо. Спрощеними методами експрес-оцінки здоров'я є: тиск, пульс, ріст, маса.

Рухова активність – це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Виділяють три принципи рухової активності:

- **принцип індивідуальності** – кожній людині потрібно розробляти свою індивідуальну програму тренувань;

- **принцип систематичності** – при нерегулярних тренуваннях всі досягнення втрачаються;

- **принцип поступовості** – поступове збільшення навантаження.

Існує 5 складових фізичної форми:

- витривалість

– сила

– спритність

– гнучкість

– склад тіла.

Більшість цих складових поділяють на дві категорії

: - **аеробні** – задіяні великі групи м'язів, які виконуються ритмічно (біг, плавання, танці);

- **анаеробні** – тренування на тренажерах.

Для підтримання доброї фізичної форми слід регулярно виконувати вправи на спритність і гнучкість. Піраміда рухової активності буде мати такий вигляд:

Рухова активність низької інтенсивності

Вправи на спритність та гнучкість

Анаеробні і аеробні вправи

Прогулянка щодня по 30хв.

Фізична активність робить людей сильними. Вона покращує такі показники:

- серцево-судинну систему – серце менше зношується і більше переносить кисню;

- респіраторна система – більша ємкість легень і менша задишка;

- опорно-рухова – профілактика остеопорозу;

- нервову систему – покращується швидкість реакцій організму;

- психологічне благополуччя – активне виділення гормону ендорфіну, гартування волі;

- соціальне благополуччя – активне спілкування на тренуваннях, робота в команді.

Загартування – це система заходів, яка підвищує опірність організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища. Ці заходи сприяють виробленню в організмі здатності швидко без шкоди для здоров'я пристосуватись до різних коливань температури і вологості повітря, до інтенсивного сонячного опромінення.

Загартування є складовою частиною фізичного виховання. В основі загартування лежать кілька обов'язкових принципів, бо обминувши бодай один з них зведуться нанівець усі попередні зусилля.

I принцип – систематичність занять. Коли перерва у за гартувальних процедурах сягає двох тижнів, слід повертатися знову до початкової «стартової» температури.

II принцип – поступовість. Умови процедур, дозування холоду і тепла слід змінювати не раптово. Надзвичайно важливо враховувати і реакцію - відповідь організму.

На кожному за гартувальну процедуру організм відповідає прискоренням пульсу, затримкою дихання, «гусячою» шкірою. Коли після процедури організм

реагує посиленням негативних ознак, гартувальні процедури слід зменшувати, а якщо змін не відчуває, то загартовуючи процедури слід посилити.

III принцип – різноманітність. Чому сонце, повітря і вода мають цілющі властивості?

1. У чистому повітрі є 20% кисню. У гірському повітрі є насичені іони, які позитивно впливають на організм.

2. Під дією сонця в нашому організмі відбуваються складні біохімічні перетворення. 3. Вода – найсильніший гартувальний засіб, який посилює обмін, поглиблює дихання.

Оцінка рівня фізичного здоров'я. В шкільних умовах можна вирахувати рівень фізичного здоров'я у такій послідовності :

1. Виміряти ріст, масу тіла, життєву ємкість легень (спірометром), м'язову силу рук (ручним динамометром).

2. Визначити частоту серцевих скорочень за 1 хв в стані спокою (P_1) пульс.

3. Обчислити індекс подвійного добутку (ІПД)

$ІПД = ЧСС \cdot АТ : 100$, де ЧСС – частота серцевих скорочень, АТ – тиск.

4. Визначити частоту серцевих скорочень після 30 присідань (два рази: P_1 і P_2).

5. Обчислити «індекс Руф'є»: $ІР = 4(P_1 + P_2 + P_3) - 200 : 100$

6. Обчислити дихальний індекс: $ДІ = ЖЄЛ : \text{маса тіла (кг)}$

7. Силовий індекс (СІ): $СІ = \text{динамометрія} \times 100 : \text{маса тіла (кг)}$

8. Індекс Кетле = m (кг) : ріст (см)

Харчування і здоров'я людини

1. Здорове харчування забезпечує нормальний розвиток людини. воно передбачає, що в організм регулярно надходять всі поживні речовини. поживні речовини виконують такі функції:

- енергетичну;
- захисну;
- відновлювальну.

Однак харчування впливає не лише на фізичне здоров'я. коли людина голодна, то у неї псується настрій. І навпаки, смачна їжа – це приємні емоції, спільні трапези для родини, друзів, партнерів.

Принципами здорового харчування є:

1. Харчування регулярне
2. Контроль розмірів порцій
3. Обов'язковий сніданок
4. Збільшення вживання фруктів і овочів
5. Збільшення споживання молочних продуктів
6. Споживання достатньої кількості води

Поживних речовин, які не виробляються в організмі, є всього 40. Із них в організмі утворюються 10 тис різних сполук, які необхідні для підтримання здоров'я. Нестача однієї із поживних речовин призводить до дефіциту сотень потрібних сполук. І, як наслідок, порушується обмін і людина починає хворіти.

За молекулярною структурою поживні речовини поділяють на білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні речовини. в організмі налічується до 50 типів білків. Вони складаються з 20 типових амінокислот, 9 з яких організм отримує з білків їжі, а 11 організм може виробляти сам. Повноцінні білки, що містять усі 9 типів амінокислот є у продуктах тваринного походження (яйця, риба, м'ясо, сир).

Якщо діти та підлітки не доотримують цих незамінних амінокислот, то у них порушуються процеси формування кісток, гальмується фізичний та інтелектуальний розвиток.

У дорослих через дефіцит білків порушуються процеси кровотворення, знижується імунітет.

Шкідливим є надлишок білків в раціоні, оскільки в такому раз в організмі збільшується концентрація азотних сполук, а це може привести до утворення каменів у нирках і ураження суглобів.

Денна потреба організму у білках залежить від віку, а для підлітків і від статі. До 17 років кількість білків збільшується від 53 г до 104 г (хлопців) і 86 г – у дівчат. А з 17 років до 60 років зменшується від 67 г до 58 г.

Головна функція вуглеводів – постачання енергії організму. прості вуглеводи швидко засвоюються організмом, тому їх краще споживати, якщо потрібно швидко відновити сили (тренування). Вони є в солодошах.

Складні вуглеводи засвоюються довше, але дають відчуття ситості на тривалий час. Це зернові культури, картопля, рис. Прискорює травлення, чистить кишечник, але не засвоюється клітковина. Її нестача в організмі спричинює ожиріння і серцево-судинні хвороби. Найбільше клітковини є в сирих овочах, фруктах, вівсяна і гречана каші.

Від складних вуглеводів не набирають вагу, якщо до них не додавати солодошів і жирів.

Жири – це сполуки, які здатні утворювати в організмі запаси. Вони підвищують стійкість організму до стресів, а також необхідні для засвоєння Са, Mg, вітамінів А,В,Е.

Те, що вони утворюють запас, це корисно, інакше людина не вижила б в екстремальних умовах. Для нормального життя людина повинна мати 15% запасу жиру. Якщо його немає, то порушується репродуктивна функція, знижується імунітет.

Але в наш час, коли людина харчується добре, регулярно, але веде малорухливий спосіб життя, жири відкладаються у більшій кількості. Це приводить до ожиріння, цукрового діабету, підвищеного тиску.

Для організму кориснішими є ненасичені жири (олії,риба, авокадо), ніж насичені (масло, смалець).

Ще є трансжири. Вони містяться в маргаринах, майонезах, фастфудах, цукерках, тістечках. Це небезпечні синтетичні жири.

Холестерин – речовина, яка утворюється із жирів . він потрібний для утворення статевих гормонів , жовчі, клітинних мембран, оболонки нервових волокон. Існує 2 види холестерину високої (хороший) і низької (гірший) щільності. Їх норма виявляється біохімічними аналізами. Якщо вони в нормі, людина здорова. Якщо показники поганого холестерину підвищені, виникає ризик серцево - судинних захворювань.

Організм не може обійтися без вітамінів і мінеральних речовин. Вітаміни – це життя. Жиророзчинні вітаміни засвоюються і можуть зберігатися в організмі від кількох днів до шести місяців. А водорозчинні не затримуються в організмі, тому їх слід вживати щодня. Це фрукти.

Дуже важливими є і мінеральні речовини натрій, калій, йод, магній, залізо. Але їх доза в організмі теж дуже важлива. Наприклад, надмірне споживання солі приводить до підвищення тиску.

2. Харчування і контроль маси тіла

Люди мають потребу у харчуванні, яке забезпечує організм енергією. Щоб визначити потрібну кількість поживних речовин, потрібно звернутися до аналізу піраміди харчування.

Тістечка, цукерки

Молочні продукти, яйця, м'ясні продукти

Овочі, фрукти

Каші

Зернові продукти покращують стан шкіри, зменшують поганий холестерин, знижують кров'яний тиск, запобігають виникненню цукрового діабету II типу.

Поради:

- рослинні білки краще споживати з молочними білками;
- пісне м'ясо (птиці) містить менше насичених жирів.

3. Харчування та енерговитрати

Їжа забезпечує організм енергією і поживними речовинами, які необхідні для росту і життєдіяльності організму. З цим пов'язані дві характеристики харчових продуктів – харчову і енергетичну цінність.

Харчова цінність (поживність) – це співвідношення всіх поживних речовин, що містяться в 100 г продукту.

Енергетична цінність (калорійність) – характеристика, що вказує на енергетичні властивості продукту (кал).

Є продукти, які мають високу калорійність і низьку поживну цінність (фастфуди).

Яке продукти, які є низькокалорійні, але мають високу харчову цінність.

Найменшу кількість порцій рекомендують дорослим жінкам (1600 ккал), а найбільшу – підліткам (2800 ккал).

4. Особливості дитячого ожиріння

За даними ВООЗ кількість дітей з надлишковою масою тіла у світі за останні 25 років зросла на третину. Це пов'язують з двома тенденціями.

Перша тенденція – збільшення в раціоні частки перероблених продуктів, які мають високу енергетичність і низьку поживну цінність. Цьому сприяє активна реклама таких продуктів і напоїв.

Друга - тенденція до загального зниження фізичної активності (комп'ютерна малорухливість).

За механізмом розвитку дитяче ожиріння відмінне від того, що розвивається у зрілому віці. У дитячому віці про порушенні енергобалансу утворюється велика кількість жирових клітин. У зрілому віці надлишок жирових клітин заважає людині худнути.

Дієта зменшує розмір жирових клітин, але кількість їх залишається незмінною.. від ожиріння в зрілому віці легше позбутися, якщо в дитинстві не мали цієї проблеми, тому що кількість жирових клітин в дитинстві зростає у більшій кількості, ніж у дорослому віці.

5. Моніторинг фізичної форми

Моніторинг – це спостереження, контроль. Дуже важливо протягом усього життя контролювати масу свого тіла. Норма маси тіла залежить від росту, віку, типу статури і складу тіла. Все це визначає індекс маси тіла (ІМТ). Якщо ІМТ менший за 15 потрібно звернутись до лікаря і з'ясувати причини такого схуднення. Якщо ІМТ вищий за 25 це небезпека, яка може привести до ожиріння.

Самооцінку фізичної форми підрахуйте за такими параметрами: 1. Загальна витривалість – тест «Сходинки»

- 3 хв піднімайтесь по сходах
- 1 хв – відпочивайте, сівши на стілець
- через 1 хв порахуйте пульс. Вирахуйте свою витривалість

Якщо менше 82 – дуже висока

82-90 – висока

92-96 – помірна

98-102 – низька

Більше 102 – дуже низька.

М'язова витривалість – віджимання від підлоги:

34-43 - висока

17-33 – помірна

6-16 – низька

менше 6 - дуже низька

3. М'язова сила – стискання динамометра

40 – висока

25-37 – помірна

22-24 – низька

менше 22 – дуже низька.

4. Гнучкість – нахили вперед, сидячи на підлозі

25-28 – висока

15-23 – помірна

5-12 – низька

менше 5 – дуже низька

5. Спритність – одночасно правою рукою поплескуйте себе по голові, а лівою погладьте за годинниковою стрілкою живіт.

Життєві стратегії людини

1. Підлітковий вік нерідко розглядають лише як підготовку до дорослого життя. але юність, як і кожен етап людського життя, має свою цінність і виконує свою місію.

У цей період формується світогляд, характер, система цінностей, відбуваються процеси самопізнання, самовизначення. Саме юність дає змогу

максимально розширити горизонти бачення і оцінити всі можливості свого майбутнього.

Самореалізація – здатність людини підняти себе і здійснити своє покликання. Кожна людина повинна реалізувати себе, але не всі це розуміють і прагнуть до цього.

(притча про дух людини ст..89 Підручник «Основи здоров'я»)

Хто навчиться володіти мистецтвом самореалізації, той досягне своєї мети.

Самореалізація можлива, якщо людина визначить стратегію.

Стратегія складається з таких складових:

- самопізнання і самооцінка;
- самовизначення;
- саморегуляція;
- самоосвіта;
- самовиховання.

Самопізнання і самооцінка – це бажання зрозуміти себе, збагнути своє покликання. Це і є головне психологічне надбання юності. Найкраще особливості юності можна проаналізувати на такому прикладі:

- дитинство: ніби стоїмо біля запітнілого дзеркала і не бачимо себе;
- юність: протерли дзеркало і розглядаємо і вивчаємо себе;
- дорослі: стираємо сріблястий шар дзеркала і розглядаємо себе і навколо себе.

Формування своєї ідентичності відбувається за такими характеристиками:

- цілі
- інтереси
- уподобання
- риси характеру
- можливості
- досягнення
- здібності до
- цінності
- плани

Самооцінка – це те, як людина ставиться до себе і оцінює себе. Важливо, щоб була позитивна адекватна самооцінка. Її ще називають здоровою. Занижена самооцінка породжує тривогу, сумніви, страх; посилює напруження і стрес.

Самооцінка починає формуватися в дитинстві і найбільше у підлітковому віці. Найбільше вона залежить від бачення рідних. Якщо дитину люблять і підтримують, вона набуває впевненості. І, навпаки, діти, з якими поводяться жорстоко і називають нездарами, такими і виростають.

Інструментом самопізнання і самооцінки є оцінювання свого ресурсу (психологічного потенціалу) за такими складовими:

- інтелектуальність (шукати, читати, аналізувати, мислити, приймати рішення);
- самоконтролю (керувати емоціями, стресами);
- соціальна компетентність (контактувати, працювати в команді, розв'язувати конфлікти);
- упевненість (знання себе і віри у власні сили);
- енергійність (сила волі).

2. Життєве самовизначення має такі складові:

- особисте самовизначення (якою людиною я хочу стати);
- сімейне самовизначення (яка буде в мене родина);
- професійне самовизначення (ким я хочу бути);
- соціальне самовизначення (якого статусу прошу: керівник, підлеглий, лідер, член команди).

Для самовизначення важливо правильно обрати свою професію. Вони поділяють на групи:

- професія – «людина – природа»(агроном, садівник);
- професія «людина – технік» (слюсар, токар);
- професія «людина – знакова система» (програміст, економіст);
- професія «людина – художній образ» (фотограф, письменник, художник);
- професія «людина-людина» (вчитель, лікар, продавець, вихователь).

Щоб обрати професію, потрібно керуватися такими стереотипами: хочу, можу, треба.

Мотиви для вибору професії

1. Стану публічною людиною, прославлюся
 2. Продовжу сімейну традицію
 3. Продовжу навчання зі своїми друзями
 4. Служитиму людям
 5. Високий заробіток
 6. Має велике значення для країни
 7. Легко працевлаштуватися
 8. Перспектива кар'єрного зросту
 9. Матиму змогу виявити свої здібності
 10. Дає більшу можливість спілкуватися з людьми
 11. Збагатить знаннями, розвине інтелект
 12. Допоможе підтримати свою фізичну форму
 13. Робота різноманітна за змістом
 14. Романтична, шляхетна професія
 15. Творча робота
 16. Важка, складна робота
 17. Чиста, легка, спокійна робота
3. Емоційна саморегуляція

На сучасному ринку праці емоційна компетентність дуже цінується, тому що такі люди зберігають спокій у складних ситуаціях, добре організовані, ефективно працюють в команді, надихають, заохочують інших, не панікують.

Все, що відбувається у нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоціями, а потім раціонально. Іноді наші емоції випереджають думку і дію. Тому така швидка реакція є корисною. Але вона може бути і неадекватна. Надмірна емоційність дуже характерна для підлітків. Це пов'язано з гормональною перебудовою. Тому вони часто страждають від перепаду настроїв, стресів, депресій. Але наша психіка дуже пластична. Тому саморегуляція організму є дуже важливою для нормалізації такого стану.

Наш мозок – це ніби айсберг: 10% свідомої психіки і 90% підсвідомої. Потужність підсвідомої набагато вища. Це сховище наших інстинктів, спогадів, інтуїції, навичок, звичок.

Під час сну свідомість відключається, а підсвідомість працює безперервно.

Емоції – це мова нашої підсвідомості. Найчастіше ми знаємо, які у нас емоції на даний момент і з яких причин вони виникли. Позитивні емоції є корисні. Негативні шкідливі. Гнів – це найбільш руйнівна емоція. Сором і провина. Ці емоції, як гальмо в свідомості, допомагають уникнути багатьох неприємностей і змушують людей самовдосконалюватись.

Кожен із нас є володарем нашого внутрішнього світу, в якому допоміжними факторами для нас є думки і емоції. Щоб не стати рабом своїх емоцій, треба вчитись керувати ним. Від негативних емоцій швидко відсторонюйтесь (не думайте про них, переключайтесь на щось хороше). Цей прийом називається дисоціація.

ЗМІСТ

Робоча програма

Вступ . Валеологічні засади довголіття.

Лекція№ 1.Поняття про здоров'я, хворобу та донозологічний стан, здоровий спосіб життя.

Лекція№ 2. Демографічна ситуація в Україні.

Лекція 3-4. Вплив рухової активності на здоров'я. Фізіологічні основи загартування.

Лекція 5 .Вплив харчування на здоров'я.

Лекція 6. Особливості фізіології та психіки на різних етапах онтогенезу.

Лекція 7. Причини виникнення відхилень у поведінці людини і методики попередження девіантних форм поведінки.

Лекція 8. Стрес. Дистрес. «Шкільний» стрес

Лекція9. Фізичне здоров'я чоловіка і жінки як необхідна умова повноцінних статевих стосунків у сім'ї. Поняття про репродуктивне здоров'я

Лекція10. Фізіологія наркотичної залежності, алкоголізму і токсикоманії. Превентивні методи попередження девіантних форм поведінки

Лекція11. Гендерний контекст сімейного виховання.

Лекція12.Здоров'я і навколишнє середовище. Біоритмологія

ЛЕКЦІЯ 13. ЕТНОВАЛЕОЛОГІЯ. НАРОДНА МЕДИЦИНА І КОСМЕТОЛОГІЯ

Практичні заняття

Семінарські заняття

Самостійна робота

Додаткова інформація