

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!
Чуй М.В

А ти готовий стати волонтером?



Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!
Чуй М.В

Зараз у багатьох новинах ми чуємо слово «волонтери». Але не всі знають, хто такі волонтери.



існують

люди, які добровільно вступили на військову службу. Наприклад, напередодні 9 травня Георгіївські стрічки будуть роздавати волонтери патріотичних організацій.

Чому добре бути волонтером:

Залежно від організації, в якій полягає волонтер, він може брати участь у різних громадських акціях, де може допомагати в організації, проведенні. Так, доброволець розвиває свої комунікативні навички, здатності бути лідером. А також набуває багато специфічних знань: як організувати проект, де «знайти гроші» (фандрайзинг) на здійснення проекту, і багато інших.



Багато громадські організації проводять виїзні семінари, акції. Таким чином, для волонтера — це спосіб безкоштовно по-

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

мандрувати, але при цьому бути не туристом, а, наприклад, виконувати функції вожатого.

Це ідеальний спосіб знайти друзів і однодумців! Подобається екстрім? Ідіть волонтером в скаутську організацію, або іншу громадську спортивну. Ви за здоровий спосіб життя? Тоді Вам радий Червоний хрест і інші громадські! А також часто зустрічається екологічні, патріотичні спрямованості.

Мінуси волонтерства:

Звичайно, відсутність оплати. Але тут треба розставити пріоритети: розкрити себе, знайти друзів, або заробити грошей.

Витрати часу. Адже іноді підготовка до якого-небудь заходу триває жоден день, а якщо це поїздка, то може бути і тиждень. Але частіше за все, почуття перевиконаним боргу і задоволеність від виконаної роботи цінніше витраченого часу.

Хто може стати волонтером:

Як вже було сказано, хто такі волонтери — це добровольці. Тому Волонтером може стати будь-яка людина. Найчастіше це студенти. Але ж існують і такі організації, як, наприклад, добровільне протипожежне товариство, або товариство з пошуку зниклих людей, де дорослі люди можуть стати волонтерами. І школярам, які прагнуть провести своє життя активно, а не гуляти по під'їздах з незрозумілими компаніями, теж завжди раді!

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!
Чуй М.В

Розкривайте себе, допомагайте іншим! Добро завжди до Вас повернеться!

Стан здоров'я в Україні

Ситуація зі здоров'ям в Європі та в світі значно погіршується. Зростає кількість інфекційних захворювань, збільшується ризик померти у ранньому віці.

В Україні зростає рівень захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин, проблема здорового харчування.

На думку української молоді, стан здоров'я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як:



ВІД ЧОГО ЗАЛЕЖИТЬ ЗДОРОВ'Я

- Спадковість - на 20 %;
- Рівень медицини - на 10 %;
- Екологія - на 20 %;
- Спосіб життя - на 50 %.



Шляхи вирішення проблеми:

Наразі в світі та в Україні приділяється належна увага формуванню здорового способу життя, про що свідчать численні наукові дослідження, вітчизняні просвітницько-профілактичні програми і заходи, питома вага яких припадає на цільову групу дітей та молодих людей. Просвітницько-профілактична діяльність спрямована на інформування дітей і молоді про наслідки небезпечної поведінки, вироблення навичок здорового способу життя, сприяє формуванню культури та позитивного ставлення до власного здоров'я. Вона здійснюється навчальними закладами, медичними установами, соціальними службами та громадськими організаціями, засобами масової інформації.

Спеціалісти Всеукраїнського громадського центру "Волонтер" докладають багато зусиль в проінформуванні людей про здоровий спосіб життя.

Система охорони здоров'я в Україні

В останнє десятиріччя Україна, як незалежна держава, активно входить до Європейської спільноти. У нашій державі йде процес адаптації до міжнародних принципів політики в різних сферах діяльності. З початку 80-х років орієнтиром для вдосконалення політики в галузі охорони здоров'я в Європі взагалі і в кожній країні – члені Європейського Регіонального Бюро Всесвітньої організації Охорони Здоров'я (ЄРБ ВООЗ) є

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

загальноєвропейська політика "Здоров'я для всіх"(ЗДВ). І Україна одна з перших серед нових держав пострадянського простору заявила про наміри дотримування політики ЗДВ.

Для вирішення проблеми збереження і підвищення рівня здоров'я та працездатності людини, продовження її життя в масштабах держави створена система охорони здоров'я (СОЗ), яка включає такі підсистеми: санітарно-профілактичну, лікувально-профілактичну, фізкультурно-оздоровчу, санітарно-курортну, аптечну, науково-медичну, санітарно-епідеміологічну.

Однією із стратегій системи охорони здоров'я є здійснення так званої первинної профілактики, яка є масовою і ефективною, наприклад, будівництво очисних споруд або відповідні зміни технологічного процесу на підприємствах, які забруднюють атмосферне повітря, призводить до різкого зниження рівня злоякісних новоутворень, хвороб органів дихання, серцево-судинної системи та інших захворювань.

Другий напрям полягає у визначенні форм, методів і засобів профілактики, лікування, реабілітації, а також організації відпочинку кожної конкретної людини.

У державі розроблена і впроваджується низка національних і державних програм: "Діти України", "Здоров'я літніх людей", "Комплексні заходи боротьби з туберкульозом", "Цукровий діабет", "Програма профілактики СНІДу та

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

наркоманії на 1999-2000 роки" та ін. Реалізація заходів, передбачених цими програмами, дозволить суттєво поліпшити здоров'я народу.

Збереження здоров'я нинішніх, а тим самим майбутніх поколінь має перетворитися на пріоритетну мету всієї соціально-економічної політики нашої держави.

В Тернополі було проведено ряд заходів, щоб залучити всіх жителів дотримуватися здорового способу життя.

"За здоровий спосіб життя", – під такою назвою відбувся забіг на 9 кілометрів навколо озера, приурочений до Дня молоді.



Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!
Чуй М.В

27 липня о 10 годині, на Театральному майдані розпочалася щотижнева руханка. Ранкова гімнастика, ігри, танці проводилися аж до кінця жовтня. Дійство



було присвячене відкриттю Олімпійських ігор у Лондоні.

Чому молоді люди не беруть участь у волонтерстві?



Щодо того, чому студенти не займаються волонтерською діяльністю: у процесі дослідження доволі часто звучала фраза про брак часу. Однак у ході того ж дослідження була сформована структура часу студентської молоді, у якій значну частину займає підтримання соціальних зв'язків, простіше кажучи затягне часопроведення в Інтернеті, зокрема у соціальних мережах.

Отже, насправді із часом проблем немає, є проблеми із

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

мотивацією, заохоченням до здійснення волонтерських практик.

Йдеться про двосторонню мотивацію: потенційні волонтери самі по собі є немотивованими до здійснення волонтерських практик, а організації, що займаються волонтерською діяльністю не здійснюють спроб їхньої мотивації, або ж здійснюють їх не так активно, наскільки це було б потрібно для досягнення позитивного результату.

Правила здорового способу життя



Ці прості правила допоможуть Вам бути завжди у формі і зберегти своє здоров'я.

1. Прагни рухатися якомога більше. Рух – це життя! Частіше ходити пішки: ходьба активізує кровообіг.

2. Для хорошого фізичного стану необхідне правильне, глибоке і спокійне дихання. Старайся частіше провітрювати приміщення, в якому знаходитесь. Бажано залишати квартиру відкритою на всю ніч: свіже повітря потрібне не лише Вашим легеням але і Вашій шкірі.

3. Приділяйте більше уваги поставі. Втома часто буває наслідком неправильної постави. Сутула спину приводить до того, що легені виявляються затиснутими, скорочується об'єм

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

повітря під час вдиху. Від недоліку кисню м'язи втомлюються набагато швидше. Звичка низько нахилити голову до столу під час роботи створює додаткове навантаження на м'язи спини і приводить до головного болю.

4. Боремося з втомою! Сядьте зручніше на стілець, відкиньтесь назад, закрийте очі і розслабте тіло. Посидьте так декілька хвилин. Це допоможе відновити сили. Якщо Ви повернулися втомленими додому, повернути сили допоможе наступний засіб: ляжте на килимок на підлозі або на жорсткий диван, закрийте очі і розслабте м'язи. Постарайся ні про що не думати і зосередити увагу на м'язах тіла. Уявіть, що вони отримали повний відпочинок. Через п'ять - шість хвилин можете встати.

5. Нормальний сон для людини - 7-8 годин. Якщо Ви спите менше, виникає хронічна втома, яка призводить до зниження настрою і працездатності.

6. Неправильне харчування також може привести до перевтоми. Прагнучи схуднути, багато хто піддає організм хронічному голодуванню. А він мстить "стомленням". Така "дієта" недопустима. Організм повинен отримувати всі необхідні елементи. Тому вибираючи дієту, порадься з лікарем або відносьтеся до цього питання розумно. Наприклад, обмежте кількість солодкого і мучного в Вашому щоденному раціоні. І пийте більше чистої води (не менше літра в день). Вживайте більше їжі, що містить

Волонтерський рух – ефективний інструмент здорового способу життя!

Чуй М.В

клітковину і цілісні зерна, і менше – їжу, що містить цукор і приготовану з пшеничного борошна. Не забувайте про овочі і фрукти. Готуйте їжу на рослинній олії, зменште вжиток тваринного жиру.

7. Поганий настрій підсилює втома. А втома буває причиною поганого настрою. Виходить замкнений круг. Щоб не впасти в такий стан, старайся частіше слухати улюблену веселу музику - це кращі ліки від поганого настрою.

8. Дотримуйте режим дня. Лягайте і вставайте в один той самий час. Це найпростіша порада виглядати красивим, здоровим і відпочилим.

9. Будьте психологічно урівноважені. Не нервуйте, адже нервові клітини не відновлюються. Хоча, говорять, відновлюються, але дуже – дуже повільно. Отже знаходьте скрізь позитивні моменти.

10. Загартовуйте свій організм. Краще всього допомагає контрастний душ – тепла і прохолодна водичка. Не лише корисно, але і допомагає прокинутися.

11. І звичайно не паліть, не зловживайте алкоголем та іншими шкідливими звичками. Адже це основні чинники, які погіршують здоров'я.

Приєднуйся до нас!

Використані джерела

1. <http://www.refine.org.ua/pageid-5156-3.html>
2. http://zdorovyekonstr.ucoz.ru/index/pravila_zdorovogo_sposobu_zhittja/0-67
3. <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80>
4. <http://cityinstitute.org/images/stories/files/Volunteering.pdf>
5. . Чтотакоє «волонтерство»? [Електронний ресурс]. – Доступно з:
6. <http://www.world4u.ru/volonter>.
7. Волонтерство без кордонів. Інформаційна брошура. – Рівне. – 2008 р. С. 26 – 29.
[Електронний ресурс]. – Доступно з:
http://spc.rv.ua/dovidnyk/Volonter_book.pdf (9 лютого 2012 р.).