

Молодь за здоровий спосіб життя



*«Якщо не бігаєш поці здоровий, доведеться
побігати коли захворієш»*

Підготувала
магістранта факультету
іноземних мов
Мурашка Мар'яна

Зміст

План

Вступ

1. Загальні підходи до визначення поняття здоровий спосіб життя у законодавстві України.
2. Основи здорового способу життя.
3. Складові здорового способу життя.
4. Захід щодо формування здорового способу життя молоді.

Висновки

Список використаної літератури



Вступ

- **За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1946) Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів”.**

Напевне ні в кого немає сумніву в тому, що здоровий спосіб життя сприяє успіху. Всі ми від народження отримуємо певний генетичний набір, який повинен забезпечити досягнення максимально можливих для нього життєвих цілей. Але реалізувати ці можливості на практиці і досягти свого життєвого піку можуть тільки здорові люди.

Зазвичай розклад типового дня починається з того, що ми, не виспавшись зранку, підхоплюємося з ліжка, протираємо очі, нашвидкуруч снідаємо і збираємося на роботу чи навчання. Потім весь день проводимо в метушні, нервуючи через дрібниці, сперечаючись з колегами та намагаючись переробити купу запланованих задач на роботі чи здати контрольні, курсові на навчанні. І так день у день. Потім приходить вечір п'ятниці. Виникає потреба у так званому знятті стресу - пиво чи більш міцні напої, щоб якнайшвидше забути про турботи минулого тижня. Далі вихідні дні, побутові проблеми, поглинання їжі, відсипання та пересипання, вечір перед телевізором і т.ін. Понеділок - все з початку. Чи можна в такому разі говорити про здоров'я чи здоровий спосіб життя?



Мета – закликати молодь відповідально ставитися до свого здоров'я.

Завдання:

- викликати інтерес в молоді до спорту;
- проінформувати молоде покоління про здорове харчування і наслідки шкідливих звичок;
- залучити молодь до активної громадської діяльності у м. Тернопіль;

1. Загальні підходи до визначення поняття здоровий спосіб життя у законодавстві України

Застосування навичок здорового способу життя принципово вимагає свідомого ставлення кожного конкретного індивіда до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. Примусити людину дотримуватися тих чи інших навичок в обов'язковому порядку держава практично не в змозі, оскільки такий примус певною мірою може розглядатися, як втручання у особисті права індивіда.

Концепція здорового способу життя як засобу збереження і поліпшення здоров'я населення не є новою для України. Вона розроблялася ще за часів СРСР, а також з початку 90-х років уже в незалежній Україні.

Здоров'я людини в Україні розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я.



У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я воно визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Зазначеним законодавчим актом поняття “охорона здоров'я” визначається як система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості життя (стаття 3 Основ).

Що стосується змісту права на охорону здоров'я, то він визначений статтею 6 Основ законодавства про охорону здоров'я. В контексті українського законодавства це право, зокрема, передбачає:

- життєвий рівень (включаючи їжу, одяг, житло, медичний догляд та соціальне обслуговування і забезпечення), який є необхідним для підтримання здоров'я людини;
- безпечне для життя і здоров'я навколишнє середовище;
- безпечні і здорові умови праці, навчання, побуту та відпочинку;
- доступну кваліфіковану медичну допомогу;
- безперешкодне отримання інформації про стан свого здоров'я і здоров'я населення, включаючи існуючі і можливі фактори ризику, їх ступінь та шляхи запобігання захворюванням;
- можливість об'єднання в громадські організації з метою сприяння охороні здоров'я;
- можливість участі в управлінні охороною здоров'я через своїх представників, делегованих до виборних органів влади та самоврядування;
- правовий захист від будь-яких форм дискримінації, пов'язаних з станом здоров'я;
- відшкодування заподіяної здоров'ю шкоди.

2. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя: правило № 1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. **Правильне харчування!** Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гідоти.



Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішою, але коханої? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що шкідливо, але відмовитися не можеш. Іноді можна побалувати свій шлунок, але без фанатизму.

За даними, людина за 1 рік повинна:

Спожити	споживає	
Овочів	161	71
Картоплі	90	120
Фруктів	82	57
Хліба	98	121
М'яса	81	54
Риби	18	9
Молока	433	332
Яєць	350	292
Олії	10-11	7

Здоровий спосіб життя: правило № 2
Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати. У прямому сенсі слова. Рухайтеся назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!



6

Здоровий спосіб життя: правило № 3

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія. І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

Провівши опитування серед великої кількості підлітків та юнаків України, науковці



узагальнили думки про

найпоширеніші причини куріння. Висновки свідчать про те, що куріння:

- розслаблює;
- розважає, коли нудьга;
- рятує від зайвої ваги;
- об'єднує з друзями;
- подобається;
- дає змогу відчувати себе дорослим;
- дає можливість почуватися самотійним;
- сприяє неформальному спілкуванню;
- хочеться бути схожими на дорослих, що живуть поряд.

Здоровий спосіб життя: правило № 4

Основа здорового способу життя - **правильний розпорядок дня**. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже багато чого, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Що значить правильний розпорядок дня?

Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися.



7

Здоровий спосіб життя: правило № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це **позитивний настрій!** Не заціклюйтеся на невдачах і промахах. Не вийшло встояти перед тортком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися! І навіть, якщо постійні тренування і дієти не допомагають скинути зайву вагу, це не привід для відчаю! Значить, дієта не та - варто спробувати іншу!



Здоровий спосіб життя: правило № 6

Здоровий спосіб життя - це так само **дбайливе ставлення до себе!** Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожна вправа підтягує ваші м'язи Кожна вправа наближає Вас до ідеалу! Навряд чи вийде схуднути, якщо постійно ляяти себе: «Я товста!», «Я нічого не можу!». Треба говорити собі: «Я сильна, я впораюся!», «У мене все вийде.».

Здоровий спосіб життя: правило № 7

Вести здоровий спосіб життя легше **не поодинокі, а в компанії.** В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва. Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра.



Ех, не життя, а казка!

Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

Формування образу життя, що сприяє зміцненню здоров'я людини, здійснюється на трьох рівнях:

- соціальному: пропаганда ЗМІ, інформаційно-просвітницька робота;
- інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних засобів), профілактичні установи, екологічний контроль;
- особистісному: система ціннісних орієнтацій людини, стандартизація



побутового укладу.

3. ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

До основних складових здорового способу життя належать:

- **Рівень культури.** Слід пам'ятати, що людина – суб'єкт і одночасно – головний результат своєї діяльності. Культура з цієї точки зору – це самосвідоме ставлення до самого себе. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть неправильний спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, курять. Тому для здоров'я потрібні знання, які б увійшли у повсякденну звичку людини.

- **Здоров'я в ієрархії потреб.** Здоров'я у ієрархії потреб людини займає не завжди перше місце, яке часто відведене іншим речам і матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху. У результаті це приводить до шкоди не лише своєму здоров'ю, а й



здоров'ю майбутніх поколінь. Отже, здоров'я повинно займати перше місце в ієрархії потреб людини.

- **Мотивування.** Для збереження і відновлення здоров'я не достатньо пасивного очікування, коли природа рано чи пізно зробить свою справу. Людина має сама здійснювати якісь дії. Для кожної дії потрібен мотив – усвідомлене спонукання, яке обумовлює дію для задоволення якої-небудь потреби людини. Сукупність мотивів – мотивація, у великій мірі визначає спосіб життя людини. Тобто для збереження здоров'я дуже важлива мотивація здорового способу життя. Цінність здоров'я більшістю людей усвідомлюється тоді, коли воно під загрозою або втрачене. Тільки тоді і виникає мотивація – вилікувати хворобу, стати здоровим. Людина не відчуває свого здоров'я, не знає величини його резервів, його якості і турботу про здоров'я відкладає на потім.

- **Зворотні зв'язки** – нерозумне і довге випробовування стійкості свого організму (неправильне харчування, алкоголь, паління). Через певний час спрацьовують зворотні зв'язки – наслідки нездорового способу життя. Часто людина відмовляється від шкідливих звичок, коли це запізно.

- **Настанова на довге життя.** У повсякденному житті треба вміло мобілізувати резерви свого організму на подолання негараздів життєвого характеру, на зменшення ризику захворювань, що сприяє довголіттю. Таким чином, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності і т.д.

4. ЗАХІД ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Отже, для того щоб змінити життя молоді пропонується наступна комплексно-цільова програма «Здоровим бути модно». Цю двохденну програму слід провесни весною. 1 день передбачає: виступ гуртів (для прикладу: О.Torvald, Epolets, можна тернопільські гурти залучити, оскільки їх в нас багато). Проте слід звернути увагу на те, щоб пісні, які вони виконують, були в жанрі, який подобається молоді, і це переважно рок. Після виступу гуртів провести заїзди на конях. Таким чином і власники коней матимуть змогу прорекламувати своїх коней. За вигране перше місце – вручити квиток на виступ одного із гуртів. День 2. Приблизно об 11.00 на приватній земельній ділянці провести програму яка б закликала до здорового харчування «Посади, викопай і приготуй». Молодь матиме змогу власноруч засадити ділянку і цим самим покаже



приклад, що не все потрібно купувати в супермаркетах, але можна і харчуватися продуктами без ГМО. Після такої діяльності слід відпочити, так званий “break”. Всім разом можна приготувати уху (для прикладу). У вечері, для залучення молоді до активності, яка є також складовою здорового способу життя, слід провести розважальну програму КВК. Цю програму повинні вести команди Тернополя, проте, під час її проведення, молодь слід залучати до різноманітних конкурсів.

Висновки

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно здійснювати певні дії в даному напрямку. Але, на жаль, більшість людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або воно в значній мірі втрачено, внаслідок чого виникає мотивація вилікувати хворобу, повернути здоров'я. А от позитивної мотивації до



удосконалювання здоров'я у здорових людей недостатньо.

І. І. Брехман виділяє дві можливі причини цього: людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію чи на випадок хвороби. Разом з тим, здорова людина може і повинна

орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління і на негативний - хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою. Дуже багато людей своєю поведінкою руйнують здоров'я.

Список використаної літератури

<http://uwm.com.ua/node/41>

http://amizon.ua/ua/maininfo_72-153.html

<http://www.lnu.edu.ua/faculty/mechmat/educator/zdorov.html>

<http://www.epochtimes.com.ua/health/advices/zdorovyj-sposib-zhyttja-praktychni-porady-72597.html>

<http://zodub.uz.ua/vydav/formuvannja.html>