

Я обираю здоров'я

Виконала студентка 131 групи
Факультету психології соціології та історії
Палій Дар'я

Вчені визначають здоров'я так:

- С.Волков вважає, що “здоровою” можна вважати людину, яка як мінімум, здатна адекватно вирішувати професійні, сімейні й особисті проблеми.
- І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини; доброзичливі відносини з іншими людьми, з природою та самим собою.
- П. Петренко розуміє здоров'я як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини та постійно мінливими умовами середовища.
- Т.Ф. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, що задається природою і реалізується (або ні) людиною.
- І. Гундаров пропонує визначення здоров'я, як форму життєдіяльності, яка забезпечує необхідну якість життя і достатню її тривалість.

Валеологія – сучасний комплексний підхід, який ставить предметом свого дослідження духовне, психічне та фізичне здоров'я людини

Вперше цей термін запропонував професор І.І. Брехман 1980 року.

Завдання валеології:

1. Підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і соціальної адаптації індивіда шляхом корекції;
2. Вивчення закономірностей формування індивідуального здоров'я та умов його збереження і зміцнення;
3. Формування нового ненасильницького і духовно-творчого мислення;
4. Формування здорової, активної, творчої людини, здатної впродовж всього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

**Заходячи наперед хочу відмітити
свою думку щодо психологічного
та психічного здоров'я словами І.
В. Дубровіної, які дуже вдало
підходять:**

“Якщо термін “психічне здоров'я” має відношення, з нашої точки зору, насамперед до окремих психічних процесів та механізмів, то термін “психологічне здоров'я має відношення до особистості в цілому”

Рівні здоров'я:

Психологічне здоров'я – відсутність сильно виражених відхилень душевного життя людини, що заважають його соціально-психологічній адаптації, досягнення цілей і завдань, які людина ставить перед собою.

Фізичне здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються, при взаємодії людини з зовнішнім середовищем.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників його стосунків з структурними одиницями соціуму

*3. Фрейд вважав, що психологічно
здорова людина – це та яка здатна
узгодити принцип задоволення з
принципом реальності*



В свою чергу, існують такі рівні психічного здоров'я

- Індивідуально-значимий, або рівень особистісного здоров'я, що визначається якістю значимих стосунків людини, загальним змістом і призначенням її життя, ставлення до інших людей та себе.
- Рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здатності людини будувати адекватні способи реалізації значимих прагнень

**Сучасні дослідження здоров'я
ґрунтується біопсихоекологічній
парадигмі, згідно з якою здоров'я
детермінується біологічними,
психологічними, чинниками та
впливом середовища.**

Класичною моделлю сьогодні є так зване “поле здоров’я” М. Лалонда. Згідно з його моделлю, детермінантами здоров’я є чотири головні сфери, які різною мірою зумовлюють особливості здоров’я:

- Біологічні чинники 16% варіації здоров’я
- Спосіб життя 53%
- Вплив фізичного і психосоціального середовища 21%
- Рівень розвитку системи охорони здоров’я 10%

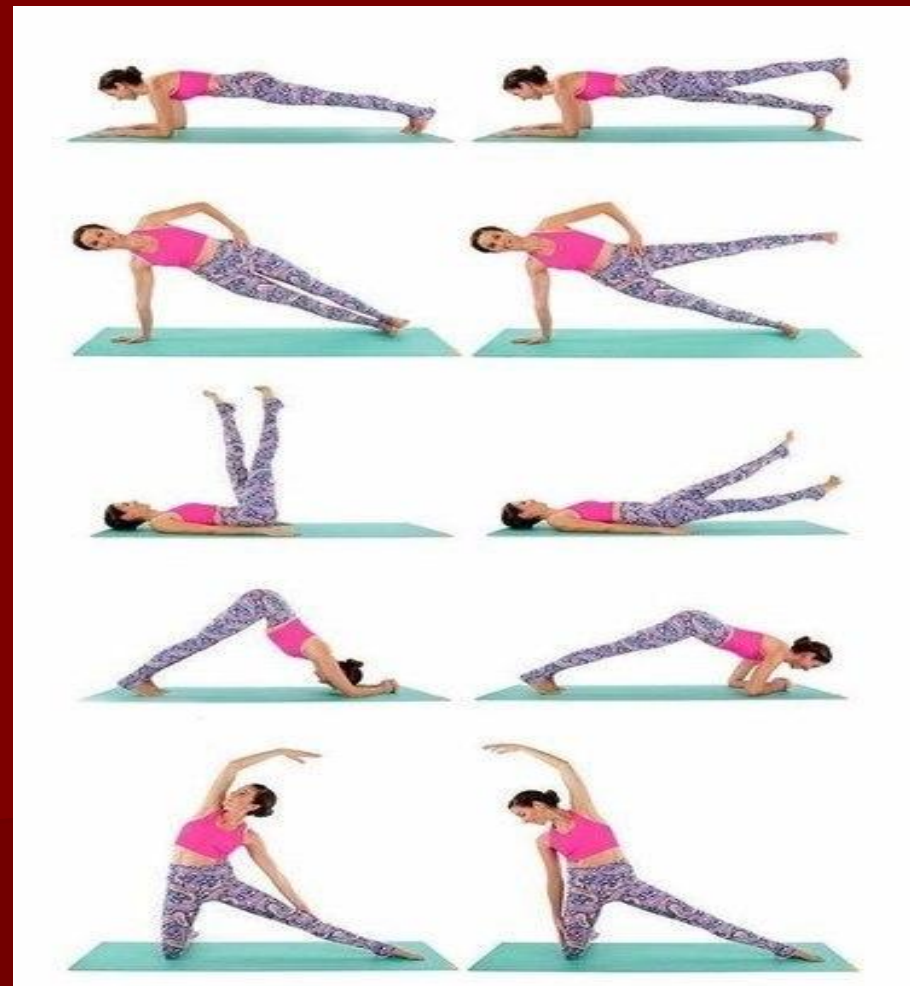
**У 21-у столітті більшість
людей надають перевагу
здоровому способу життя,
відмовляючись від
шкідливих звичок.**

**Тож, хочу представити своє
бачення здоров'я в цілому і
способи його підтримання**



Як кажуть у народі: “У здоровому тілі – здоровий дух.”

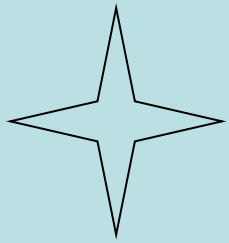
Фізичні навантаження відіграють важливу роль. Навіть легкі вправи покращують самопочуття, підіймають настрій та викликають відчуття задоволення самим собою, що також впливає на здоров'я.



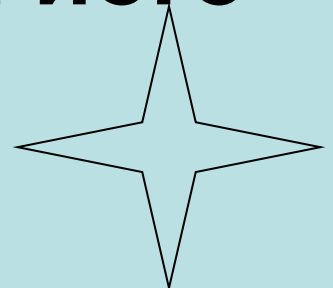
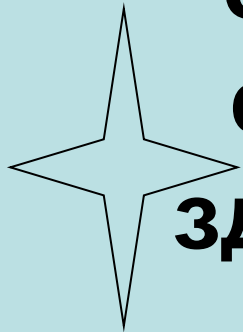


Победи себя и выиграешь тысячи битв.

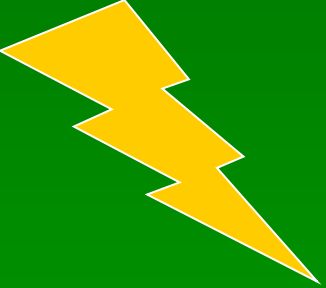
Здоров'я на духовному рівні передбачає почуття відповідальності і свободи створення власного життя. Передумовою і виявом цього здоров'я є ствердження себе, суспільства і Всесвіту від неподільності.



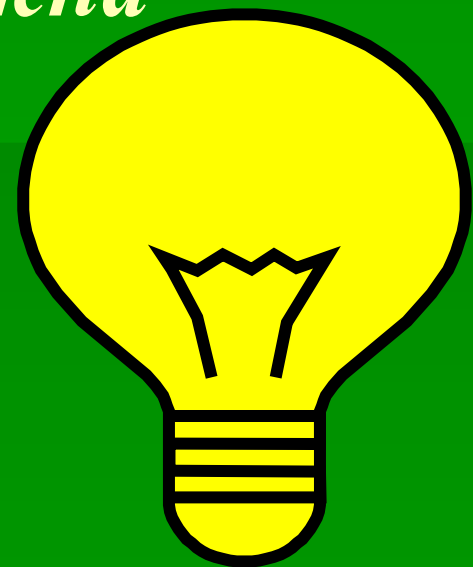
Без соціуму людина не зможе стверджувати себе як особистість. Тож, соціальна складова починається з функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки та ресурси, здатність до спілкування і його якість



У поняття здорового способу життя також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі й цінності.



У процесі оздоровлення має значення комплексність. Його потрібно здійснювати цілісно, на усіх рівнях. Також не треба забувати про креативність. До процесу можна підходити творчо 😊



Для того, щоб усе більше людей дотримувалися здорового життя треба впровадити спочатку у школах тижні здоров'я. Потрібно показувати приклад дітям, що бути здоровим це весело, цікаво та не дуже й важко. Відкривати усе більше спортивних секцій; розглянути ідею щодо створення гуртків, де діти змалку будуть навчатися мотивувати себе, для подальших успіхів

Роблячи висновок, для мене здоров'я – це цілісна, неперервна система, яка складається з декількох невід'ємних один від одного рівнів; правильна, нормальна діяльність організму, чистота мислення і адекватне сприйняття оточуючого світу

Джерела:

1. Навчальний посібник “Психологія здоров’я людини” І.Я.Коцан, Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич

дякую за увагу:)

