



УДК 37.015.31:613:[17.035.3]



Євгенія Сорокіна

ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ТРАДИЦІЙНА СІМЕЙНА ДУХОВНО-МОРАЛЬНА ЦІННІСТЬ

А Розглянута проблема здоров'я особистості як традиційної сімейної духовно-моральної цінності, значення досвіду виховання дбайливого ставлення до здоров'я. Розкритий зміст поняття здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я особистості, сімейні духовно-моральні цінності, здоровий спосіб життя.

Евгения Сорокина. Здоровье личности как традиционная семейная духовно-нравственная ценность.

А Рассмотрена проблема здоровья личности как традиционной семейной духовно-нравственной ценности, значение опыта воспитания бережного отношения к здоровью. Раскрыта суть понятия здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье личности, семейные духовно-нравственные ценности, здоровый образ жизни.

Eugenia Sorokina. Personal health as a traditional family spiritual and moral value.

S The problems of personal health as a traditional family spiritual and moral values, value of experience of education of careful attitude toward a health is considered in the article. Essence of healthy lifestyles concept is exposed.

Key words: personal health, family spiritual and moral values, healthy lifestyles.

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається стрімкий процес девальвації сімейних духовно-моральних цінностей. Цінності в житті людини виступають своєрідним орієнтиром, безпосередньо впливають на формування характеру, принципів, звичок, стають, так звані «регулятором» вчинків. Тому виховання сімейних духовно-моральних цінностей, однією з яких є здоров'я особистості, надзвичайно актуальна проблема, що потребує значної уваги, адже саме вони стають пріоритетними в процесі формування особистості та суспільства в цілому.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз публікацій показав, що проблема здоров'я як цінності, розглядалася у роботах В. Климової, В. Копи, В. Скуміна, Б. Юдіна, В. Розина, Н. Башкової, Ю. Хоменко та інших вітчизняних і зарубіжних дослідників [4], проте питання здоров'я особистості як традиційної сімейної духовно-моральної цінності вивчені недостатньо.

Мета статті – розглянути поняття «здоров'я особистості» як традиційну духовно-моральну цінність.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це одна з найголовніших цінностей людини, що визначає можливість для реалізації всіх її прагнень як особистих, так і соціальних [9]. Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і лише в сукупності визначають стан здоров'я людини, тобто, поняття здоров'я людини не зводиться лише до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я [6, с. 81].

У процесі формування індивідуальної свідомості цінність феномену здоров'я полягає в тому, що воно є об'єктом інтересів людини і виконує роль орієнтира у предметній і соціальній дійсності. Здоров'я як цінність індивідуальної свідомості виконує роль цілепокладальної основи практичних відносин щодо її діяльності та навколишнього середовища. У процесі формування суспільної свідомості цінність здоров'я може виступати як ідеальна цінність здорового способу життя. Реальною формою здійснення цієї цінності виступає життєдіяльність суспільства. Виходячи з цього, потреба в здоров'ї як потреба у самоактуалізації має бути спрямована на мотиваційну сферу особистості й атрибути здоров'я як відображення способу життя [4].

Звертаючись до джерел етнопедагогіки, ми виявили, що українці здавна сприймали здоров'я як традиційну сімейну духовно-моральну цінність. Про це свідчить скарбниця народної мудрості, багата образними порівняннями («Здорова, як вода»; «Здоровий, як дуб») і численними прислів'ями та приказками: «Найбільше багатство – здоров'я»; «Без здоров'я нема щастя»; «Бережи одяг, доки новий, а здоров'я, доки молодий»; «Тримай ноги в теплі, голову в холоді, живіт у голоді – не будеш хворіти, будеш довго жити»; «Як нема сили, то й світ не милий»; «У кого болять кості, той не думає йти в гості»; «Поганому животу і пироги вадять»; «Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши, плачемо». Також досить часто побажання здоров'я зустрічаються у народних піснях, коліскових, колядках і щедрівках. Зокрема, турбота про здорове покоління програмувалася ще в дошлюбний період, під час весілля і в подальшому зумовлювала

поведінку вагітної жінки. Так, під час весілля нареченим не дозволялося пити алкогольні напої та палити. Також у народі засуджувалися ранні шлюби, бо організм батьків, особливо матері, ще недостатньо зміцнів для продукування нащадків. Не дозволялося укладати шлюби між близькими родичами, бо це теж погано позначиться на нащадках. У свою чергу вагітну жінку намагалися убезпечити від важких робіт, від нервових потрясінь, дбали про якісне повноцінне харчування. Новонароджене дитя купали у літеплі (воді кімнатної температури), у воду кидали різне зілля, що мало оздоровчий вплив, примовляючи з безмежною любов'ю й теплом наївні сподівання: «Даю у купіль любисток, щоб люди любили; кидаю листя дуба, щоб сини й дочки були міцні, як дубочки; кидаю ромашку, щоб ніжними були діти; кладу материнку і чебрець, щоб зростали в рідному краю з рідним словом, а запах цих трав завжди повертав до рідних порогів» [1].

Рівень розвитку культури здоров'я обумовлює формування в людини визначеної системи ціннісних орієнтацій, які знаходяться в певній ієрархічній структурі, що, у свою чергу, здійснює регулятивну функцію в життєдіяльності людини. Однією з головних складових характеристик культури особистості є духовність людини, що визначає вищий рівень розвитку її внутрішньої сутності. Духовність – це вищий ступінь емоційно-морального розвитку людини, гармонія її ідеалів із загальнолюдськими цінностями й високоморальними вчинками, в основі яких лежать потреба служити людям і добру, постійне прагнення до самовдосконалення [4, с. 61].

Православна церква з давніх-давен вбачала високу цінність не лише у духовному, а й у тілесному здоров'ї людини. Християнство стверджує, що тілесне здоров'я не є самодостатнім, а виступає однією зі складових людського буття. Одночасно церква наголошує на необхідності підтримки здоров'я особистості за допомогою профілактичних заходів, зокрема заняттям фізичною культурою та спортом [8]. У ХХ ст. архієпископ Лука Кримський (Войно-Ясинецький) у своїй книзі «Дух, душа і тіло», вказує на подібне розуміння сутності людини, вважає, що природа людини містить три складові: наявність духовного, душевного та тілесного [2].

Православний світогляд трактує цінність здоров'я як Божий дар, який необхідно берегти та підтримувати, розглядає як допоміжний чинник у нелегкому процесі спасіння душі кожної людини.

Оскільки саме в родині – природному осередку зростання дитини – виховуються найкращі людські чесноти, збагачується духовність, формуються цінності, засвоюються основні релігійно-моральні принципи, зароджується почуття любові, добра, совісті, справедливості тощо, можемо зробити висновок, що повернення до кращих традицій Православ'я, яке має історичне коріння на нашій землі, на якому побудована наша культура, історія і сама нація є актуальним і необхідним [5, с. 4].

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем.

Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише біля 10% усього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (~20%), спадковість (~20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (~50%) [6, с. 81].

Здоров'я необхідно розглядати в органічній єдності процесу збереження і розвитку психофізіологічних функцій, працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя, яка залежить від багатьох чинників, у тому числі від способу життя.

Поняття «здоровий спосіб життя» – це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Здоровий спосіб життя є показником культури. Пріоритетним для самосприйняття на шляху до здорового способу життя є визначення відповідних життєвих цілей.

Давньогрецький філософ Демокрит висловив думку про те, що існують не лише хвороби тіла, але й хвороби способу життя. Відомо, що досить часто у молоді виникає пристрасть до шкідливих звичок, зокрема вживання тонізуючих та алкогольних напоїв в основному від духовної нудьги, байдювання, громадської пасивності. Тому зміст одного з головних завдань сімейного виховання полягає в тому, щоб якомога раніше сформувати чіткі життєві інтереси, захоплення навчанням, культурними цінностями, громадською роботою, підтримувати потяг до творчості, занять спортом тощо. І в цьому сенсі багато залежить від атмосфери взаємовідносин, дисципліни і порядку у родині, створення в ній такого психологічного та морального клімату, що налаштовував би дітей на повсякденну навчальну працю, на суспільно корисні справи [3].

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні [6, с. 82].

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом останніх років змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Треба підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і відносно нова наука – валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним і психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У багатьох школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя є стратегічною метою, що забезпечує гармонію всього життя. Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов,

інших складових поняття, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я [3].

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови навчання та праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Послідовники засновника науково-обґрунтованого методу фізичного виховання П. Ф. Лесгафта вважають причинами зниження активного довголіття українського народу, як нагальної проблеми, скорочення середньої тривалості життя; «омолодження» захворювань, особливо серцево-судинних; виявлення ознак атеросклерозу, гіпертонії у молоді, що поєднуються із захворюваннями різних систем; розповсюдженість метаболічного синдрому та ожиріння; зловживання алкоголем, відсутність орієнтації на здорове харчування [7, с. 88].

Фізичну деградацію і гіподинамію можна подолати лише за умовою виконання щоденних вправ фізичної культури та дотримання правил здорового способу життя, перші уявлення про які формуються саме в родині, безпосереднім прикладом батьків.

Основою фізичного здоров'я є фізична культура, як складова загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення та підтримання здоров'я, фізичних якостей і можливостей людини.

Досвід розвинутих європейських країн свідчить про ренесанс ідеї оздоровчої фізичної культури. В Україні існує висока потреба у розвитку оздоровчої фізичної культури в сучасній родині, основу якої складає оздоровче фізичне тренування, тобто система спеціально організованих форм м'язової діяльності у напрямку досягнення такого рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну фізичну працездатність і стабільне здоров'я всіх членів родини.

Фізична культура – це фізична досконалість та активне довголіття, що веде до омолодження нації. З метою досягнення кінцевої мети використовується навантаження, що не перевищують функціональні можливості організму, але є достатньо інтенсивним, щоб викликати тренувальний ефект. Максимальний оздоровчий ефект спостерігається при використанні фізичних вправ, що раціонально збалансовані за направленням, потужністю та обсягом, у відповідності до індивідуальних можливостей людини [3].

Для підтримання та збереження здоров'я організму необхідний запас резервних можливостей, що повинно забезпечуватись здоровим якісним харчуванням, із вмістом жирів менше 30% від загальної добової калорійності, вживанням вуглеводів, що легко засвоюю-

ться (фрукти, овочі, злаки, гречана крупа, картопля). Із білкової їжі рекомендується сир, будь-які сорти риби, обмежене вживання м'яса. Необхідною умовою є також корекція маси тіла, якщо індекс маси тіла більше 30 мг/м². Можливим є застосування розвантажувальних днів у залежності від пори року. Крім того, беззаперечним є повна відмова від куріння, вживання тонізуючих та алкогольних напоїв. У свою чергу, фізкультура та спорт створюють такий моральний стан, при якому будь-які шкідливі звички стають просто неприродними [6, с. 81].

Таким чином, раціональна система оздоровлення сучасної родини повинна включати оздоровчу фізичну культуру (виконання загальногмнастичних вправ, різних видів навантаження із загартуванням та елементами психологічної релаксації), сутність якої у досягненні необхідного рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну працездатність і стабільне здоров'я на основі підвищення фізіологічних можливостей організму – ведучого фактору загального оздоровлення та протистояння стресорам і патогенним факторам навколишнього середовища [3].

Придільнення особливої уваги підтримці здоров'я дітей у сім'ї позитивно впливає як на фізичне, так і психологічне здоров'я, виховує багатогранну та всебічно розвинену особистість, упорядковує психоемоційний стан, що сприяє кращому засвоєнню необхідних знань протягом навчання, якісному набуттю вмінь і навичок, і, безумовно, формуванню здорового способу життя.

Цей процес у утвердженні традиційної сімейної духовно-моральної цінності здоров'я особистості та здорового способу життя дуже важливий, тому що у ХХІ ст. втрачений зв'язок поколінь із передачі та щоденного використання людської мудрості, накопиченої впродовж багатьох тисячоліть і зконцентрованої в екозберігальних, культурно-оздоровчих і духовно-моральних традиціях [7, с. 88].

Висновки. Отже, розглядаючи здоров'я особистості як традиційну сімейну духовно-моральну цінність, можемо зробити висновок, що це питання досліджується у двох основних напрямках: аналіз безпосередньо аксіологічного аспекту здоров'я в особистісному вимірі та вивчення складного процесу виховання цінності здоров'я особистості у соціальному контексті, зокрема у родині. Ця проблема надзвичайно актуальна, потребує подальшого вивчення та удосконалення.

Література

1. Валеологічна етнопедогогіка [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.medbook.lviv.ua/article/685/>
2. Войно-Ясинецький (Архиепископ Лука). Дух, душа и тело / Войно-Ясинецкий. – М.: Дарь, 2005. – 320 с.
3. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://textreferat.com.ua/referat2.php?id=460&p=0>
4. Здоров'я як цінність людини та складова культури [Електронний ресурс] / Ю. С. Хоменко // Філософія. Грані. – 2011. – № 4 (78). – С. 60–62. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Grani/2011_4/15.pdf
5. Сорокіна Є. О. Виховний потенціал традиційних вірувань українців у формуванні сучасної родини / Є. О. Сорокіна / Біблійна історія та християнська етика: матеріали Міжнар. наук.-пр. конф. – Полтава, 2011. – С. 141–143.
6. Сорокіна С. І. Роль викладача у формуванні здорового способу життя студентів-медиків / С. І. Сорокіна, О. І. Тесленко, Є. О. Сорокіна / Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти: матеріали Всеукр. навч.-метод. конф. – Полтава, 2011. – С. 81–82.
7. Сорокіна С. І. Формування здорового способу життя студентів-медиків за допомогою окремих інноваційних освітніх технологій / С. І. Сорокіна, О. І. Тесленко, Є. О. Сорокіна / Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти: матеріали Всеукр. навч.-метод. конф. – Полтава, 2011. – С. 88–89.
8. Социальная концепция Русской Православной Церкви. – М.: Даниловский благовестник, 2001. – 192 с.
9. Цінність, яка не має ціни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://turnik.zo.net.ua/?p=637#more-637>