

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. Критерій здоров'я визначається комплексом показників. Однак за загальним станом здоров'я людини можна визначити, як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Потрібно пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Він полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45–50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища, на 20 % – спадковістю, на 8–10 % – охороною здоров'я, харчуванням тощо. Спосіб життя – сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори.

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Саме поняття «здоровий спосіб життя» з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів люди намагалися віддавна. Ще в середньовіччі, а можливо, й раніше люди знали основи здорового способу життя, от тільки мотивація у них була зовсім іншою, ніж тепер у нас. Проте, щоб жити абсолютно здоровим не було й мови, але обов'язково слід було дотримуватися основ здорового способу. Основи здорового способу життя входили й до релігійних постулатів. А оскільки релігія була популярною, то багатьом доводилося дотримуватися здорового способу життя, навіть того не усвідомлюючи.

Отже, формування здорового способу життя, складний системний

процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності людей. До способу життя людини належать: активна участь людини в процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки.

Список використаних джерел:

1. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / Лапін В. М. – Л., 1995.
2. Безпека життєдіяльності / за ред. В. Г. Цапка. – К. : Знання, 2004.
3. Джигирей В. С. Безпека життєдіяльності / В. С. Джигирей, В. Ц. Жи-децький. – Л. : Афіша, 1999.
4. Заплатинський В. М. Безпеки життєдіяльності / Заплатинський В. М. – К. : КДТЕУ, 1999.