

УДК 613.0
ББК 51.204.0
П 30

Рекомендовано до друку вченою радою Волинського державного
університету ім. Лесі Українки

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для
студентів вищих навчальних закладів України (лист № 2/162 від 19.11.99)

Рецензенти:

О.Р. Костенко, доктор медичних наук, професор Національного педагогічного
університету ім. М.П. Драгоманова);

Г.С. Стеценко, доктор медичних наук, професор Луцького біотехнічного інституту
Міжнародного науково-технічного університету

Петрик О.І., Валецький Ю.М.

П 30 Валеологія: Курс лекцій. – Луцьк: Ред.-вид. відд. "Вежа" Волин. держ. ун-ту
ім. Лесі Українки, 2000. – 111 с.

ISBN 966-600-001-6

У навчальному посібнику вміщено лекції, що читаються на кафедрі
валеології та безпеки життєдіяльності Волинського держуніверситету.
Для студентів вищих навчальних закладів.

УДК 613.0
ББК 51.204.0

© Петрик О.І., Валецький Ю.М.,
2000

© Паламарчук Н.О. (художнє оформ-
лення), 2000

ISBN 966-600-001-6

ВАЛЕОЛОГІЯ

Курс лекцій

Передмова

Здоров'я – це те, без чого людина не може бути щасливою. Воно закладається в дитячому віці на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Здоров'я можна сформувати, здобути цілеспрямованою напруженою працею над собою, набуттям знань. Це – знання засад здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров'я, а не руйнував його. Тому є необхідність навчити кожну людину "науки здоров'я". Така наука має назву *валеологія* (від лат. *valeo* – *бути здоровим* і грец. *λογος* – *учення, наука*).

Мета валеології – навчити людину з дитинства розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, гартувати організм, уміло організовувати працю і відпочинок, раціонально харчуватися, відмовитися від куріння, наркотичних речовин, надмірного вживання алкогольних напоїв. А це сприятиме збереженню і зміцненню здоров'я школяра, гармонійному розвитку його духовних сил і фізичних можливостей, щоб у майбутньому він став повноцінним громадянином суспільства. Актуальність цієї проблеми зумовлена, в першу чергу, швидким поглибленням демографічної кризи й розвитком депуляційних процесів на Україні, що може сповільнити й навіть зупинити соціально-економічний розвиток і науково-технічний прогрес нашого суспільства.

Серед причин такого становища – соціально-економічна й екологічна кризи, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в організації системи освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність учнів. Але, крім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій, що визначають стрімке зниження рівня здоров'я населення України, передусім дітей, підлітків і молоді, відіграють відсутність пріоритету й культури здоров'я, санітарно-гігієнічне невігластво й низька валеологічна свідомість значної частини населення.

Головною метою валеологічної освіти й виховання є формування валеологічного світогляду та поведінки учнів, мотивацій, що забезпечать активне й свідоме залучення кожної людини до процесу творення свого здоров'я.

Зберегти здоров'я здорових дітей, забезпечити найкращі умови для їхнього гармонійного росту і розвитку можна тоді, коли педагоги матимуть відповідні знання з валеології. Тому гасло "Здоров'я – через освіту" й на сьогодні залишається дуже актуальним.

Тема – "Людина та її здоров'я"

План лекції

1. Феномен людини.
2. Поняття про здоров'я та проміжний стан.
3. Основні складники здорового способу життя. Поняття про чинники ризику та їхнє значення для збереження здоров'я людини.
4. Предмет і завдання валеології як науки в системі національної освіти.
5. Основні чинники здоров'я людини.

1. Феномен людини

Людина – найбільш високорозвинена генетично самовідтворювальна система, яка через самогеруляцію пристосовується до нових умов зовнішнього середовища (дії екстремальних факторів).

Організм людини є функціональною (біологічною) системою. Тому людину слід вивчати, виходячи із загально-біологічних закономірностей. Біологія людини – це наука про походження, еволюцію та розселення людей і про все, що пов'язане з людиною, зокрема її будовою, розвитком. Біологія людини розглядає особливості її поведінки, походження і розвиток суспільних зв'язків.

Кожній людині щоб жити, потрібні їжа та питво, одяг і чисте повітря, сон і відпочинок, можливість захищати себе і своїх дітей. Вона відчуває голод і біль, спрагу та задиху, радість і любов, тривогу і страх. Вона хоче бути здоровою і мати дітей, жити у достатку, вдовольняти свою допитливість, спілкуватися з іншими людьми та уникати небезпеки.

Процес формування людини від зародку і до народження та від народження до зрілості називається її становленням. Кожний віковий період людини має свої переваги і свої недоліки. Слід уміти підсилювати перші та послаблювати другі. Сенса людського життя полягає, зокрема, в тому, щоб сприяти прогресу людства. Як саме це зробити, кожна людина визначає для себе сама, виходячи зі своїх нахилів і здібностей, а також із тих завдань, які ставить перед нею суспільство.

Життя багате і різноманітне. У ньому є все – і погане, і добре. Розумно жити – означає радіти хорошему і не піддаватися впливу поганого, долати його. Для цього потрібно бути здоровим, тому що буття на цьому світі має кінець. Але біологічна смерть є всього лише одним із моментів життя, його неминучим актом. Тіло людини смертне, проте душа її вічна, і вона продовжує своє потойбічне існування – у раю чи у пеклі.

Розум людини сягнув далеко у безкінечні простори Всесвіту, вчені навчилися розщеплювати атоми і синтезувати молекули, "прочитали" інформацію, записану у хромосомах, порохували, зі скількох клітин побудовано тіло людини. Проте за цими фактами і цифрами втрачена цілісність людини, її душа, саме – феномен (явище) людини.

ЗМІСТ

Передмова	4
Людина та її здоров'я	5
Фізичне здоров'я	15
Психічне здоров'я	41
Духовне здоров'я	67
Природні умови здоров'я	74
Соціальні умови здоров'я	96
Етнічна культура здоров'я	101
Оздоровчі методи і системи	106

Навчальне видання

Петрик Омелян Іванович, Валецький Юрій Миколайович

Валеологія

Навчальний посібник

Редактор В.І. Гребенюк

Коректор Н.П. Яковчук

Художньо-технічний редактор Н.О. Паламарчук

Верстка О.Л. Музики

Підп. до друку 19.07.2000. Формат 60×84/16. Папір офс. Гарн. Таймс. Друк цифровий. Гарн. Таймс. Обсяг 6 ум. друк. арк., 6,2 обл.-вид.арк. Наклад 100 пр. Зам. 176. Редакційно-видавничий відділ "Вежа" Волинського державного університету ім. Лесі Українки (43025 м. Луцьк, пр. Волі, 13). Друк – РВВ "Вежа" ВДУ (Луцьк, пр. Волі, 13).