

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ТЛУМАЧЕННЯ ЗМІСТУ І ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК УМОВИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Шахненко В. І.

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна
Харків, Україна

Стаття на основі наведених численних статистичних даних про стан здоров'я дітей і дорослих підводить до висновку про низький рівень культури здоров'я нації, у тому числі і дітей, учнів вітчизняної загальноосвітньої школи. Автор доводить необхідність підготовки учнів до ведення здорового способу життя як основи їхнього здоров'я.

На основі аналізу досягнень сучасних наук про людину та її здоров'я, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя автором розроблено тлумачення поняття «здоровий спосіб життя учнів». У статті висвітлено фактори здоров'я як складові здорового способу життя та їх змістове наповнення.

Ключові слова: культура здоров'я, здоровий спосіб життя учнів, чинники здоров'я, складові здорового способу життя.

Статья на основе приведенных многочисленных статистических данных о состоянии здоровья детей и взрослых подводит к выводу о низком уровне культуры здоровья нации, в том числе детей, учащихся отечественной общеобразовательной школы. Автор доказывает необходимость подготовки учащихся к ведению здорового образа жизни как основы их здоровья.

На основе анализа достижений современных наук о человеке и его здоровье, факторах здоровья, здоровом образе жизни автором разработано толкование понятия «здоровый образ жизни учащихся». В статье освещены факторы здоровья как составляющие здорового образа жизни и их содержательное наполнение.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни учащихся, факторы здоровья, составляющие здорового образа жизни.

The article is based upon the given statistical data of children's and adults' health conditions. It brings to a conclusion that the nation has a low level of health, including children, pupils of the state's secondary schools. The author brings to the conclusion that it is necessary to train pupils for the healthy way of life as the base of their health.

The author has worked out a definition of the notion "pupils' healthy way of life" on the base of the analysis of achievements of modern studies investigating the human and the human's health. The health factors, as the constituents of the healthy way of life, and their notion, are shown in the article.

Key words: the culture of health, pupils' healthy way of life, health factors, the constituents of the healthy way of life.

Постановка проблеми

У 60–ті роки в нашій країні розпочався процес виродження нації. У сучасних умовах він набрав руйнівного характеру. У різних регіонах України смертність у 2–4 рази перевищує народжуваність. Щороку населення нашої країни зменшується на 0,4 млн. людей. З 52 млн. у 1991 році до 2005 року населення України зменшилось до 47 млн. осіб. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй, населення у нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі. Тому Україна віднесена цією всесвітньою організацією до вимираючих країн.

Як свідчать статистичні дані, процес виродження нації починається з сім'ї і школи: початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5–7. Однією з причин цього, на наш погляд, є низький рівень культури здоров'я сім'ї, родини і школи. У сім'ях та родинах сучасних учнів загальноосвітньої школи поширене куріння, вживання алкоголю, а в деяких – і наркотиків. Так, серед дорослого населення палить 72% чоловіків і 20 відсотків жінок. Від алкоголізму страждає 84,4, а від алкогольних психозів – 18,9 людей на 100 тис. населення. За іншими даними, в Україні – 6 відсотків алкоголіків. За статистичними даними та результатами опитування, серед юнаків і дівчат (учнів та студентів) віком 17–18 років палить від 50 до 74 відсотків. На кожні 10 тисяч населення офіційно припадає 17 наркоманів. Причому, це охопило як чоловічу, так і жіночу частину населення. На кожні 8 алкоголіків припадає одна жінка. У такому оточенні виховуються

діти в сім'ї та родині, а потім приходять до школи. Тут ситуація не краща. Школа є часткою суспільства, його віддзеркаленням. Третина учнів загальноосвітніх шкіл курить, а в СПТУ доля курців складає 60 відсотків. Усе це стає причиною наступних захворювань, з якими випускники шкіл ідуть у життя. І крім того, дорослі й діти недостатньо обізнані з основами здорового способу життя, що нерідко стає причиною втрати здоров'я, а інколи – й життя.

Отже, причиною погіршення здоров'я дорослих і дітей в Україні є низький рівень культури здоров'я або її відсутність.

Таке становище, що характеризується низьким рівнем здоров'я нації, особливо підростаючого покоління, мало місце в багатьох країнах світу, і вихід з нього полягав у проведенні медико-педагогічної пропаганди серед населення.

У багатьох країнах світу до навчальних планів шкіл уведено курси, які готують учнів до ведення здорового способу життя. Так, у Японії викладається курс «Навчання здоровому способу життя», у Фінляндії близький до нього – «Формування навичок здорового способу життя» та інші. А в ряді шкіл України, зокрема Дніпропетровської, Київської, Харківської та інших областей, сформувався досвід викладання шкільного предмету «Основи здоров'я», паралельне викладання курсів «Основи безпеки життєдіяльності» та «Валеологія», проведення системи позакласної здоров'язберігаючої роботи, що дало досить високий рівень індивідуального здоров'я учнів.

Чому у формуванні здоров'я підростаючих поколінь таке місце відведено саме здоровому способу життя?

На думку зарубіжних та вітчизняних учених, здоров'я людини залежить: на 18–20 відсотків від генофонду нації та спадковості, на 18–20 – від соціально-економічних та екологічних умов, на 8–9 – від системи охорони здоров'я та медицини і на 51–53 відсотки – від способу життя. М.М. Амосов писав, що якби всі люди вели здоровий спосіб життя, то 90 відсотків з них не хворіли б.

Що ж включає поняття «здоровий спосіб життя учнів»?

Мета даної статті – розкрити теоретичні проблеми здорового способу життя, його змістове наповнення, складові частини та умови ведення як основи фізичного здоров'я учнів.

Шляхи реалізації проблеми

На основі аналізу досягнень сучасної філософії, анатомії і фізіології людини, валеології, біоетики, геліо-, селено- та хронобіології (біоритмології), гігієни, педагогіки та психології, екології, соціології та інших наук про людину та її здоров'я, чинники здоров'я, здоровий спосіб життя ми розробили таке його тлумачення.

Здоровий спосіб життя учнів – це сукупність ціннісних здоров'язберігаючих орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці й відпочинку і передачу його у майбутньому.

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники здоров'я:

- 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою;
- 2) соціальне середовище;
- 3) духовність;
- 4) сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі, мажор;
- 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі;
- 6) підтримання нормальної маси тіла;
- 7) раціональний режим життя;
- 8) оптимальний руховий режим,
- 9) загартовування;
- 10) гігієнічні навички.

Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

1. Природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою

Вплив космосу.

Людина сформувалась як автоколивальна система. Її організм відповідає на всі зміни в космосі. У відповідь на положення Землі до Сонця (день – ніч) у нас виробились численні навколдобові біоритми: після активного життя настає сон, змінюється температура тіла, зменшується частота дихання, скорочення серця тощо.

Відомі навколорокові (коротші року), тобто сезонні біоритми людини (зміна вмісту гемоглобіну й кількості еритроцитів у крові, артеріального тиску тощо), пов'язані з рухом Землі навколо Сонця.

На людський організм впливає сонячна активність, особливо «магнітні бурі» [27], фаза Місяця: при новому Місяці з'являється слабкість, зниження активності, творчих сил і здібностей, а при повному – зростає працездатність і збудливість нервової системи [25].

Навколишнє природне середовище, гармонія життя з природою.

Сучасна природа в Україні зранена, хвора.

У наш час розвиток промисловості досяг такого рівня, коли людство бере від природи більше, ніж вона може продукувати. Поряд з цим, техногенне забруднення довкілля досягло такого рівня, що природа не спроможна його нейтралізувати.

Над людством нависла загроза знищення природи і виродження людей. Це особливо очевидно на прикладі України: загинули сотні малих річок, забруднені великі ріки. Останні поступово стають відстійниками отруту. Колись найкращі у світі українські чорноземи деградують, руйнуються. Промисловими відходами, вихлопними газами, шумом, електромагнітними полями, а інколи й радіоактивними речовинами забруднені міста. Усе це негативно впливає на генофонд нації. Ми вимираємо як нація.

Потрібна нова екологічна філософія, нове ставлення до природи, нове екологічне мислення, основою якого стала б ідея: людина – невід'ємна частина природи і лише гармонія життя з природою є умовою виживання. Щоб зберегти своє життя й здоров'я, потрібно зберегти природу, розумно використовувати її.

Отже, людина – частина природи, здоров'я природи – здоров'я людини.

2. Соціальне середовище

Людина народжується як біологічний організм і розвивається за законами природи. Проте вона одночасно є членом суспільства, тобто соціальне середовище є умовою її життя й діяльності як соціальної істоти-особистості. Найпершою умовою розвитку людини є матеріальні умови: розміри і форми прибутків, структура споживання, забезпечення і якість житла, умови праці й відпочинку, стан навколишнього середовища, стан здоров'я і тривалість життя членів суспільства, які у значній мірі впливають на її здоров'я. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України здоров'я членів матеріально забезпечених сімей є значно вищим, ніж у малозабезпечених сім'ях.

Рівень матеріального забезпечення членів суспільства визначається на основі співвідношення сукупності прибутків і прожиткового мінімуму. Якщо це окрема сім'я, то береться сукупний заробіток усіх її членів за місяць (враховуються усі прибутки) і сумується. Одержана сума прибутків ділиться на суму прожиткових мінімумів усіх членів сім'ї (або на добуток, одержаний від множення середнього прожиткового мінімуму на кількість членів сім'ї). Якщо частка від ділення суми прибутків сім'ї (S_1) і суми прожиткових мінімумів (S_2) становить 1 (одиницю), значить сім'я одержує той мінімальний рівень прибутку, який дозволяє вижити в умовах даного суспільства в даний час. Якщо ж частка від ділення становить менше одиниці, значить матеріальні умови впливають на здоров'я членів сім'ї зі знаком «–» (мінус). Досить важливою умовою життя людини в соціальному середовищі є злагода чи незлагода в суспільстві. Усі ті позитивні чи негативні зміни впливають на психіку людини і через неї – на фізичне здоров'я.

На здоров'я нації і кожного окремого члена суспільства впливає рівень культури здоров'я як складова частина загальної культури нації.

У світі виявлено таку закономірність: ріст валового внутрішнього продукту (ВВП) більше, ніж на 100 доларів США, для 41 популяції веде до збільшення тривалості життя чоловіків і жінок в середньому з на 0,5 року, а при збільшенні особистого вживання (ОВ) на таку ж суму тривалість життя (ТЖ) зростає на 1 рік [1: 216]. Проте, як зазначено в спільному звіті Міністерства охорони здоров'я України, Мінекономіки України, Світового банку, Європейської Комісії та Шведського агентства з міжнародного розвитку «Основні шляхи подальшого розвитку системи охорони здоров'я в Україні», збільшення співвідношення середньої заробітної плати в державі до прожиткового мінімуму (ПМ) пересічно на одну особу в місяць (у %) від 85,2 у 2000-му році до 177,86 у 2004-му [11: 16] не привело до поліпшення здоров'я і тривалості життя людей, а навпаки, за даними Державного комітету статистики, спостерігається подальший ріст коефіцієнта смертності відповідно від 15,3 до 16,0 [11: 10]. І причиною цього, на наш погляд, є те, що з одного боку, ПМ пересічно на одну особу (у гривнях) за цей період зріс з 270,0 до 362,23; що є недостатнім. За даними цього ж джерела, 26,6% сімей з дітьми при зайнятості обох батьків, у складі яких немає пенсіонерів, є бідними [11: 15]. Отже, більше, ніж кожна четверта сім'я, виходячи з рівня матеріального забезпечення, створеного соціальним середовищем, не має достатніх умов для формування нормального здоров'я. Разом з тим, залишається низьким рівень культури здоров'я нації.

Із зазначеного можна зробити ще й такий висновок: кожен член суспільства, виходячи з його фізичних можливостей, при відповідних соціальних умовах, використовуючи надбання національної культури, вітчизняної та світової науки з цих питань (фізіології, гігієни, валеології, педагогіки і психології, селено- та геліомедицини, біоритмології тощо), може сформувати своє здоров'я, наблизившись до його оптимального рівня для даного рівня розвитку світового суспільства.

3. Духовність

Здавна в Україні-Русі керувалися християнськими заповідями: не убий, не укради, люби батька й матір свою та ін.

Дух – це мислення, свідомість, внутрішній стан, моральна сила людини. Духовність – внутрішнє психічне життя, моральний світ людини. Якщо розглянути це поняття в аспекті здоров'я, то духовність – це розуміння сенсу життя, його цінностей, місця в житті свого здоров'я та здоров'я інших як основи щастя.

Виходячи з цього, в учнів потрібно сформулювати таке ставлення до свого здоров'я: найголовніше у світі – це життя, найцінніше в житті – здоров'я. Дев'ять десятих щастя людини складає її здоров'я (прислів'я).

4. Сприятливий психологічний мікроклімат в мікро- та макросередовищі

Ми розглядаємо сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі як такий, що склався в сім'ї, колективі класу, суспільстві в цілому, мажор (бадьорий, радісний, веселий настрій, піднесеність, чекання завтрашньої радості).

У відомому кінофільмі «Доживемо до понеділка» восьмикласник Микола написав: «Щастя – це коли тебе розуміють». То, напевне, саме вміння зрозуміти іншу людину складає основу психологічного мікроклімату в мікросередовищі (сім'ї, колективі класу тощо) та в макросередовищі (у суспільстві в цілому). Почуття емпатії (вміння уявити себе на місці іншого) є умовою сприятливого психологічного мікроклімату. Сприятливий психологічний мікроклімат, комфортна обстановка, позитивні емоції – це одна з найголовніших умов здоров'я людини.

5. Збалансоване харчування

Збалансоване харчування [баланс – з франц. balance (терези), balancer (зберігати рівновагу)] – це таке споживання продуктів, при якому забезпечується потреба організму в жирах, білках, вуглеводах, вітамінах, макро-, мікроелементах тощо.

Правила збалансованого харчування:

1. Їжа – джерело тепла, енергії, росту і здоров'я.

2. Режим харчування.

Харчування повинне бути ритмічним, через рівні проміжки часу. Вживання їжі у встановлений час сприяє доброму її засвоєнню.

Що ж до вибору їжі, окрім режиму харчування, слід керуватись такими вимогами. Сніданок має бути з 7 до 10 години. І оскільки вранці організм безперервно виробляє фермент ліпазу, що сприяє засвоєнню жирів, то сніданок має містити жири (тверді сири, вершки, вершкове масло, олію тощо) з відповідними стравами.

Сніданок має складати 20-25% (тобто п'яту-четверту частину) калорійності денного раціону. Тобто він з другим сніданком повинен стати енергетичним зарядом на першу половину робочого дня.

Розмірене, через 3-4 години, харчування сприяє оптимальному виділенню травних ферментів, що нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту. Разом з тим, хронохарчування вимагає чіткого дотримання переліку харчових продуктів і страв у залежності від того, в який час виділяються певні травні ферменти.

Обід (13-15 годин). У цей час організм добре засвоює білки. Вони є цінним постачальником натуральних амінокислот і служать будівельним матеріалом для утворення клітин і тканин організму, а також сировиною для утворення ферментів та гормонів. Найкращими легкозасвоюваними білковими стравами можуть бути рибний і м'ясний бульйони, риба, пісне м'ясо, квасоля. Проте не можна готувати бульйони з курячих стегон промислового виробництва, бо в кістках містяться антибіотики та інші шкідливі речовини, які додають до корму курят з метою прискорення росту маси птахів.

М'ясо і рибу краще готувати на парі, а не смажити, бо при смаженні утворюється кірка, яка містить нітрити, важко засвоюється і може призвести до онкологічних ускладнень шлунку.

Літературні джерела з медицини на десерт радять вживати солодкі фрукти й овочеві соки (наприклад, томатний, морквяний сік тощо), проте це протирічить вимогам роздільного харчування та наступним правилам.

Овочі і фрукти та соки з них, які згідно теорії роздільного харчування, не варто змішувати, це окрема їжа, і вживання їх краще перенести на другий сніданок.

Полудень (16–17 годин) сприяє компенсації енергетичних затрат організму. Джерелом енергії є прості і складні вуглеводи. Крім того, вони стимулюють утворення в мозку особливих гормонів, гормонів задоволення – ендорфінів, що підвищують настрій людини.

Прості вуглеводи (сахароза, глюкоза і фруктоза) швидко засвоюються організмом і відновлюють його сили. Проте вони і засмічують кровоносні судини (ідуть «в жир»). Тому прості вуглеводи повинні складати не більше 1/5 всіх вуглеводів, а для тих, хто має зайву масу, і того менше. Складні вуглеводи – крохмал, засвоюються повільно, а клітковина взагалі не засвоюється, проте її волокна покращують перистальтику кишечника, допомагаючи йому звільнитися від калових мас. Пектинові речовини сприяють виведенню з організму отрути і шлаків.

Вечеря (з 18³⁰ – 19 години) має містити овочеві, рибні та молочні страви. Останні (кисле молоко і, особливо, йогурт) містять антиканцерогенні речовини, які захищають організм від онкологічних захворювань. Відомо, що довгожителі Кавказу вживають мацоні (кисле молоко).

Не варто вживати м'ясо і м'ясні страви, бо колаген, що міститься у них, уповільнює процес перетравлення до 3–4-х годин.

3. Шкідливість переїдань.

Здоров'я у значній мірі залежить від харчування. Їсти потрібно помірно. «Від помірної їжі – сила, від непомірної – могила» (бенгальське прислів'я).

Завжди слід керуватись таким правилом: не переїдати ні в будні, ні в свята. Переїдання призводить до поганого травлення їжі і перевантаження організму.

Неперетравлена їжа «з'їдає» того, хто її з'їв. Краще періодично недоїдати, ніж постійно переїдати. Тому потрібно вставати з-за столу без відчуття важкості в шлунку, з незначним почуттям голоду і бажанням ще трохи поїсти.

4. Різноманітність їжі.

Харчування повинно бути повноцінним. Це забезпечується різноманітністю їжі: молоко та молочні продукти, м'ясо, риба, яйця, круп'яні та макаронні вироби, хліб з борошна грубого помолу, мед, овочі, фрукти, ягоди. При чому їжа повинна чергуватись.

Вітчизняні гігієністи вважають, що співвідношення жирів, білків і вуглеводів повинно становити 1:1:4. У гігієністів США дещо інші погляди. Деякі з них вважають, що це співвідношення має складати 2:3:5.

5. Їжа повинна бути свіжою і теплою. Перша страва завжди повинна бути рідкою. Рідина сприяє кращому засвоєнню їжі. Найбільш корисною є варена їжа. Смажені і тушковані продукти (м'ясо, риба, картопля та інші) важкі для організму. До того ж вони містять канцерогени, що може стати причиною онкологічних захворювань.

Не варто залишати, а також їсти раніше приготовлену їжу: у ній відбуваються процеси бродіння і гниття, продукти яких є шкідливими для організму.

6. Обов'язкове вживання овочів, фруктів, ягід, зелені та інших багатих вітамінами продуктів, що містять вітаміни, макро- та мікроелементи, особливо, вітаміни А і фолієву кислоту, сполуки йоду, кальцію, заліза та інші. До цього слід додати ще й таке: щодня (як це роблять японці) потрібно вживати шість горіхів. Як відомо, грецькі горіхи містять значну кількість альфа-линоленової кислоти та омега-3 полінасиченої жирної кислоти, які сприяють відновленню м'язової тканини й уповільнюють розвиток серцевих захворювань.

7. Послідовність вживання їжі.

У народі існує така формула заповнення шлунка їжею: 0,25 частини – вода, 0,5 – їжа і 0,25 частини – повітря. Проте воду потрібно пити за 10–15, а ще краще – за 20–30 хвилин до вживання їжі. Деякі народи Сходу перед вживанням їжі п'ють несолодкий чай, роблять невелику паузу, а потім їдять. Вважають, що попереднє вживання води готує шлунок до прийняття їжі і поліпшує її засвоєння.

Краще, якщо першою стравою буде рідка їжа або салат, змащений олією чи іншим жиром, тому що жиророзчинні вітаміни (А, D, Е, К) засвоюються організмом лише при наявності жирів.

В Україні традиційно після основної їжі п'ють компот і чай чи молоко, що є шкідливим. Рідини вимивають з їжі травні соки, що призводить до збільшення тривалості її засвоєння. Останнє стає причиною того, що їжа починає гнити. Продукти гниття всмоктуються кров'ю і отруюють організм.

8. Статечність трапези.

Здавна в Україні питанню вживання їжі надавали значної уваги. За стіл сідала вся сім'я. Ніхто нікуди не поспішав. Їли, не кваплячись, старанно пережовували їжу, цьому надавали великого значення, бо їжа – це здоров'я.

Жувати треба довго, доки їжа не стане рідкою. З приводу цього йоги говорять: «Рідку їжу потрібно їсти, а тверду – пити». Це значить, що не можна поспіхом ковтати рідку їжу, а тверду потрібно пережовувати до тих пір, поки вона не стане рідкою.

Недостатньо пережована їжа погано засвоюється. Вона не йде на користь і перевантажує шлунок, стає причиною багатьох захворювань. Народна мудрість говорить: «Чим довше жуєш, тим більше проживеш».

9. Активний відпочинок після вживання їжі. Режимні вимоги до вечері.

Після сніданку, обіду чи вечері потрібно 1,5–2 години відпочити на відкритому повітрі. «Після їжі стій або пройди 1000 кроків», – говорить німецьке прислів'я.

Рух прискорює травлення їжі, витрати енергії, що утворюється внаслідок засвоєння їжі, запобігає ожирінню та пов'язаними з ним захворюваннями.

10. Сезонність харчування.

У процесі еволюції у людини виробився жировий обмін речовин в осінньо-зимовий і вуглеводний обмін у весняно-літній період.

6. Підтримання нормальної маси тіла

Підтримання нормальної маси тіла сприяє нормальній роботі всіх систем і органів людини, а значить – і її здоров'ю. Тому потрібно слідкувати за відповідністю маси тіла зростові людини.

Відповідність маси людини її зростові визначається за індексом Кетле.

1) Індекс Кетле чоловіків і жінок визначається таким чином.

Після вимірювання зросту і визначення маси тіла за формулою масово-ростового індексу Кетле розраховується їхнє співвідношення:

$$IK = \frac{M, \text{г}}{L, \text{см}},$$

де M – маса тіла (г) і L – його довжина (зріст) у сантиметрах.

Середній показник індексу Кетле у чоловіків складає 370–400, а у жінок – 325–375 г/см зросту. Пропорційність розвитку свого тіла (маси і зросту) можна визначити за наведеною нижче таблицею 1.

Таблиця 1

Пропорційність тіла людини

Кількість маси у г на см зросту	Показник угодзованості
1	2
Більше 540	Ожиріння
451 – 540	Надмірна маса
416 – 450	Зайва маса
1	2
401 – 415	Нормальна (добра) маса
400	Найкраща маса для чоловіків
390	Найкраща маса для жінок
360 – 389	Середня маса
320 – 359	Недостатня маса
300 – 319	Дуже недостатня маса
200 – 299	Виснаження

2) Визначення пропорційності фізичного розвитку. Коефіцієнт пропорційності за Кетле.

Для визначення пропорційності фізичного розвитку проводяться заміри довжини тіла (зросту) стоячи і сидячи. Після цього за формулою коефіцієнта пропорційності (КП) тіла проводяться розрахунки за поданою нижче формулою:

$$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \cdot 100\%,$$

де L_1 – довжина тіла (зріст) стоячи, а L_2 – зріст сидячи (від площини стільця до верхньої точки голови).

При КП до 87–92% – для чоловіків є нормою, а жінки мають дещо меншу величину пропорційності.

Якщо $КП < 87\%$, то довжина ніг по відношенню до тулуба є меншою, а при $КП > 92\%$ – довжина ніг відносно більша від норми.

3) Масо–ростовий індекс (індекс Кетле).

Масо-ростовий індекс (індекс Кетле) одержують за формулою:

$$IK = \frac{M, \text{г}}{L, \text{см}}.$$

Масо-ростовий індекс повинен бути рівним в середньому 370–400 – для чоловіків і 325–370 – для жінок.

2. Середній показник індексу Кетле дітей і підлітків.

Середній показник індексу Кетле у дітей і підлітків шкільного віку проводиться за цією ж методикою. Пропорційність розвитку тіла в учнів визначається за наведеними нижче таблицями 2 і 3.

Таблиця 2

*Масово-ростовий індекс Кетле
(грами маси / сантиметри зросту)*

Хлопці

Вік, роки	Оцінка у балах				
	1	3	5	2	0
6	<149	150-174	175-226	227-251	252>
7	<170	171-191	192-234	235-255	256>
8	<170	171-195	196-234	235-255	256>
9	<182	183-195	196-234	235-262	263>
10	<205	206-219	220-254	255-289	290>
11	<218	219-237	238-276	277-295	296>
12	<220	221-237	238-276	277-295	296>
13	<225	226-256	257-315	316-344	345>
14	<277	278-298	299-341	342-362	363>
15	<306	307-327	328-370	371-391	392>
16	<306	307-327	328-411	412-488	489>
17-18	<306	307-327	328-420	421-496	497>

Таблиця 3

*Масово-ростовий індекс Кетле
(грами маси / сантиметри зросту)*

Дівчата

Вік, роки	Оцінка у балах				
	1	3	5	2	0
6	<165	166-182	183-200	201-218	219>
7	<171	172-186	187-217	218-232	233>
8	<171	172-190	191-233	234-254	255>
9	<175	176-194	195-233	234-254	255>
10	<211	212-231	232-272	273-292	293>
11	<211	212-232	233-289	290-317	318>
12	<231	232-261	262-322	323-352	353>
13	<256	257-282	283-335	336-361	362>
14	<275	276-319	320-368	369-392	393>
15	<276	277-319	320-406	407-449	450>
16	<273	274-319	320-410	411-456	457>
17-18	<270	271-319	320-414	415-463	464>

4) Індекс Брока–Бругша.

Для визначення і оцінки фізичного розвитку можна використати співвідношення маси і довжини тіла (зросту). Нормою вважається маса, одержана після віднімання від довжини тіла відповідної величини, як це наведено нижче. При зрості 155–165 см віднімається 100.

При зрості 166–175 см – 105.

При зрості 175 і вище – 110.

Примітка. Бекерт вніс таку поправку: замість 100, 105 і 110 віднімати відповідно 103, 106 і 110.

7. Раціональний здоров'язберігаючий режим життя

Розвиток усього живого на Землі відбувається під безпосереднім впливом змін у космосі.

Біоритми властиві всім живим організмам, у тому числі і людині. Вони зумовлені добовими змінами положення Сонця і супутника Землі – Місяця. У людському організмі всі процеси відбуваються ритмічно (наприклад, ритмічно скорочуються серце, дихальна мускулатура, після активного життя настає сон, змінюється температура тіла). Так, на світанку вона становить 36,0°C, до полудня – 36,4°C, увечері – 36,8°C. І оскільки в організмі всі фізіологічні процеси відбуваються у певному ритмі, то життя учнів теж повинно бути ритмічним. Тому лягати спати і підніматись, навчатись, їсти, відпочивати потрібно в один і той же час. Правильний режим сприятливо впливає на нервову систему, зміцнює здоров'я, сприяє нормальному фізичному та розумовому розвитку.

У підготовці режиму дня слід враховувати те, що існують періоди високої розумової працездатності: з 8–ї до 12–ї години і з 17–ї до 19–ї години. Тому найефективнішим є навчання в першу зміну, а підготовка домашніх завдань – з 17–ї до 19–ї години. Правда, щодо цього потрібно враховувати ще й індивідуальні особливості біоритмів. Одні люди (їх називають «жайворонками») мають високу працездатність у першій половині дня, інші, так звані «голуби», мають приблизно однакову працездатність протягом усього дня, і «сови» мають найбільшу працездатність у вечірні години.

На основі відомих добових біоритмів, фізіологічних особливостей дітей, вимог сучасної гігієни, педагогіки та психології складається добовий бюджет часу, який стає основою режиму дня учня.

Добовий бюджет часу включає сон, навчання, перебування на відкритому повітрі, ігрову діяльність і відпочинок, вживання їжі, особисту гігієну тощо.

Для кожної вікової групи розроблений добовий бюджет часу, на основі якого будується режим дня. Дотримання режиму дня протягом всього періоду навчання і в період канікул (без ломки динамічного стереотипу) є однією з умов здоров'я учнів.

8. Оптимальний руховий режим

Рух – це фізіологічна потреба людини, яка сформувалась у процесі еволюції, пристосування до життя.

Чинником, який сприяє зміцненню здоров'я людей, є фізичні навантаження. Вони мають оздоровчий вплив на організм. При виконанні роботи працюючими м'язами від них до кори головного мозку безперервно передаються нервові імпульси. Рухові центри кори сприймають, аналізують, синтезують ці імпульси і активізують роботу серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, що забезпечує збільшення потоку поживних речовин і кисню до працюючих м'язів. Разом з тим, при фізичних навантаженнях у крові зростає вміст лейкоцитів, що сприяє підвищенню опірності організму проти дії збудників інфекційних захворювань.

Підтвердженням того, що оптимальний руховий режим сприяє підтриманню міцного здоров'я, є життєвий шлях і діяльність учителя ЗОШ №28 міста Харкова Є.Г.Крузіна. Євген Григорович з 1964 року викладає фізичну культуру і у свої 80 років легко піднімає пудову гирю, ходить разом з учнями на лижах. Умовою його фізичного

здоров'я є й те, що він дотримується вимог збалансованого харчування, підтримує нормальну масу, ніколи не вживав алкогольних напоїв і не палив.

9. Загартування

Серед видів загартування можна використовувати такі: повітряні і сонячні ванни, водні процедури (умивання до пояса прохолодною водою, холодне обтирання, контрастні ножні ванни та інші) і ходіння босоніж. Вони будуть розглянуті на практичних заняттях.

10. Гігієнічні навички

Людина ще в сиву давнину почала замислюватись над змістом життя, прагнула бути здоровою, гарною, шукала засоби продовження тривалості свого віку. І на основі спостережень та власного досвіду люди дійшли до висновку, що запорукою здоров'я є чистота тіла й навколишнього середовища. Найбільшого розвитку цей досвід набув в античній Греції, у стародавніх греків загально визнаним був бог здоров'я Асклепій, у древніх римлян – Ескулап. За їхніми уявленнями, богинею здоров'я була донька бога здоров'я Ескулапа молода жінка Гігієя, яка в руці тримала чашу, наповнену водою. Від її імені одержала свою назву гігієна, галузь науки про збереження і зміцнення здоров'я людей.

Особиста гігієна включає догляд за шкірою тіла, волоссям, нігтями (щоденне умивання, миття рук після вбиральні та перед вживанням їжі, щоденне влітку і щотижневе у холодну пору приймання душу або ванни, періодичне підрізування волосся й нігтів, підтримання їх у чистоті), виконання гігієнічних вимог при підборі та догляді за одягом і взуттям. Складовими частинами особистої гігієни є гігієна зору, слуху, психогігієна та ін.

Вироблення навичок догляду за тілом та навичок гігієни розумової праці.

Висновки

1. Однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих та дітей, недостатність знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя.

2. Виникла потреба у підготовці дорослих і дітей до більш компетентного підходу щодо ведення здорового способу життя.

3. Здоровий спосіб життя спрямований на оптимальне збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я в усіх видах діяльності людини. Він включає такі відомі чинники здоров'я, як: природа, соціальне середовище, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї, колективі та в суспільстві в цілому, збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі, підтримання нормальної маси тіла, раціональний режим життя, оптимальний руховий режим, загартування та гігієнічні навички, що є умовою нормального розвитку і функціонування організму людини.

4. Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок у дорослих і дітей.

5. Підготовка дітей і дорослих до ведення здорового способу життя стане умовою їхнього здоров'я і уповільнення або й призупинення процесу виродження нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Николаев: Борисфен, 2001. – 139 с.
2. Арцишевський Р.А. Світ і людина: Підручник для 8–9-х класів / Р. А. Арцишевський. – К.: ВТФ «Перун», 1997. – 448 с.
3. Базарный В.Ф. Повышение здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В. Ф. Базарный и др. // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1999. – С. 69–73.
4. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 1. За ред.В.І. Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 146 с.
5. Валеологія: Навч. посібник для студ. вищ. закладів освіти. Ч. 2. За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 160 с.
6. Войтко В.І. Психологічний словник / В.І. Войтко. – К.: Вища шк., 1982. – 215 с.
7. Гончаренко М.С. Валеологический словарь / М.С. Гончаренко. – Х.: Харьковский госуниверситет В.Н. Каразина, 1999. – 316 с.

8. Демографічні щорічники «Населення України», 1995, 1999, 2000 / Державний комітет статистики України. – 1996, 2000, 2001.
9. Ильич Л. В 80 лет учитель легко поднимает пудовые гири // Вечерний Харьков. – 2009. – № 96 (3 сентября). – С. 1,3.
10. Климовская И. Час еды // АиФ. Здоровье. – 2009. – №35 (27 авг. – 2 сент.). – С. 9.
11. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605// Директор школи. – 2004. – № 40. – С. 23–29.
12. Лисицын Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения (лекции) / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1979. – С. 61.
13. Круглова Ирина.Полезное ядрышко // Аргументы и факты. – 2009.– №27 (2–8 июля). С. 12.
14. Основні шляхи подальшого розвитку системи охорони здоров'я в Україні / Під заг. ред. В.М.Лехан, В.М.Рудого. – К.: Вид-во Раєвського, 2005. – 168 с.
15. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 1. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1998. – Ч. 1, 4.
16. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 2. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 5, 6.
17. Основы валеологии: В 3-х книгах. Кн. 3. Под общ. ред. акад. В.П. Петленко. – К.: Олимпийская литература, 1999. – Ч. 9, гл. 7, ч. 10.
18. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч. 2 Культура здоров'я молодших школярів. 1 – 4-ті класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи // Укл. В.І. Шахненко. — К.: ІСДО 1995. – 192 с.
19. Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. Б.В. Петровский. – М.: Сов. Энциклопедия, 1979. – 704 с.
20. Сліпушко О.М. Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові / О.М. Сліпушко. – К.: Вид-во «Криниця», 1999. – 507 с.
21. Соціальні індикатори рівня населення України: Стат. збірник. – К.: Держкомстат України, 2004. – С. 51, 65 – 66.
22. Федоренко Т. Секрет долголетия // АиФ. Здоровье. – 2009. – №40 (1–7 октября). – С. 3.
23. Шахненко В.І. Азбука «Основ безпеки життєдіяльності»: змістові лінії, теоретичні положення, таблиці, схеми: Науково-методичний посібник для вчителів середніх закладів освіти / В.І. Шахненко, Є.О. Цуканова. – Харків: «Геліос», 2003. – 124 с.
24. Шахненко В.І. Біоритмологія у системі навчально-виховного процесу / В.І. Шахненко // Початкова школа. – 1998. – № 11. – С. 49–51.
25. Шахненко В.І. Вплив Місяця на психічний стан, фізичну силу та розумову працездатність дітей і підлітків// В.І.Шахненко Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип.5. «Теорія і методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я». – Х., 2008. – №818. – С.222–235.
26. Шахненко В. Програма «Здоровий спосіб життя» / В. Шахненко // Управління освітою. – 2004. – №8. – С. 5, 8.
27. Шахненко В.І. Сонце – умова життя на Землі, чинник здоров'я і нездоров'я дітей і дорослих // В.І.Шахненко Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. Серія: Валеологія: сучасність і майбутнє. Вип.4. «Теорія і методика навчання фізичній культурі та основам здоров'я». – Х., 2008. – №799. – С. 94–102.

© Шахненко В.І., 2009