

>ське господарство — цех без даху і багато що в ньому залежить від погодних умов, рік на ходиться .
оном — це, образно кажучи, законодавець землі і від нього, у великій мірі, залежить як він обробіток
землі, як і яким сортом чи гібридом засіє ниву, як догляне рослину, як захистить

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Отара Н.М.
Полтава, Україна*

Здоров'я - це найбільша соціальна цінність. Провідним соціальним інститутом, відповідальним за здоров'я людини, є охорона здоров'я - система державних та громадських заходів щодо попередження захворювань та лікування хворих [1, стор. 10]. Якщо ж мову вести про науково-практичну основу охорони здоров'я, то це медицина.

На думку провідних експертів ВООЗ на охорону здоров'я припадає всього до 10% ваги всіх факторів, визначаючих здоров'я населення.

Ще у 1977 році Всесвітня Асамблея охорони здоров'я визначила, що головною соціальною метою керівників держав і ВООЗ повинно бути досягнення всіма народами світу такого рівня здоров'я, який дозволить їм вести продуктивно в соціальному і економічному полі спосіб життя.

Мадридська конференція Міністрів охорони здоров'я Європейських країн у 1981 році визнала пріоритетним освітнім напрямком збереження і зміцнення здоров'я населення, а Європейське регіональне бюро ВООЗ 1991 році визначило 38 задач для досягнення здоров'я, для всіх згрупованих у 5 розділах:

майбутнє охорони здоров'я Європи;
досягнення кращого здоров'я,
відповідна медико-санітарна допомога,
стратегія розвитку з метою досягнення здоров'я для всіх,
здорове навколишнє середовище.

У 1988 році Комітет Міністрів країн-членів Ради Європи розробив детальні рекомендації щодо впровадження курсів з охорони здоров'я в усі ланки освітніх закладів цих країн.

У країнах Східної Європи і СНД цей напрямок отримав назву валеологічної освіти (П. Брехмен, 1982, 1987). Починаючи з 1994 року у школах України впроваджується викладання валеології, а у 1995 році Україна взяла участь у міжнародному проєкті «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю» [2].

Існують дві стратегії досягнення здоров'я населення. По-перше, за рахунок лікування хворих, і по-друге, шляхом збереження здоров'я практично здорової людини. Реалізація першої стратегії призвела до вчення про хворобу (патологію) та клінічну медицину. Друга стратегія реалізується в рамках комплексу профілактичних дисциплін.

У преамбулі Статуту ВООЗ в 1948 році записано: «здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби і фізичних дефектів».

Існує три рівні людини (соматичний, душевний і духовний), яким відповідають три аспекти здоров'я - соматичний, психічний і духовний.

Розрізняють популяційне, або здоров'я суспільства, та індивідуальне.
Суспільне здоров'я характеризується системою статистичних показників:

- а) відтворення (медико-демографічна характеристика),
- б) запас фізичних сил або дієздатність (показники фізичного розвитку),
- в) особливості адаптації до умов навколишнього середовища (показники захворюваності).

У відповідності до вимог ВООЗ популяційне здоров'я характеризується такими показниками:

1. Політика в галузі охорони здоров'я:

- виділення ресурсів на медичну допомогу на одного громадянина;
- рівномірність прибутків у суспільстві;
- наявність мережі охорони здоров'я;
- забезпеченість лікарями,
- рівень доступності здоров'я для населення.

2. Структурно-економічні показники

- рівень народжуваності та смертності населення,
- валовий національний продукт та його приріст;

- рівень безробіття;
- житлові умови.
- енергетична забезпеченість населення.

3. Медична освіта:

- наявність медичної освіти,

4. Охоплення населення первинною медичною освітою;

- санітарна освіта;
- доброякісність харчування;
- доброякісність води;
- охорона здоров'я матері та дитини;
- планування сім'ї;
- профілактичні щеплення;
- забезпеченість ліками;
- можливість ефективного лікування.

5. Показники здоров'я населення:

- доля новонароджених (%) з масою менше 2.5 кг;
- доля новонароджених (%) з масою (3,3-34 кг);
- психічний розвиток дітей і підлітків,
- дитяча смертність;
- тривалість життя;
- смертність від окремих хвороб,
- захворюваність загальна та індивідуальна;
- самогубство, алкоголізм, наркоманія [3, с. 22-23].

Що ж стосується методологічних основ науки про здоров'я, їх можна сформулювати у наступних принципах:

1. Здоров'я людини розглядається як самостійна категорія сутність якої може бути кількісно і якісно охарактеризована прямими показниками через його механізми або прояви.

Маючи ці показники, здоров'ям можливо «керувати»; - формувати, зберігати, укріплювати.

2. Здоров'я розглядається як більш загальна категорія у порівнянні з перед хворобою або хворобою.

Основна властивість процесів здоров'я в цих випадках — компенсація патологічного процесу.

3. Між медично-соціальним станом «здоров'я» (повноцінне, без обмежень виконання біологічних і соціальних функцій) і «хвороба» (обмежене у своїй свободі життя) виділяють перехідні стани. До них відносять «перед хворобу», основною характеристикою якої є можливість «саморозвитку» патологічного процесу без зміни сили діючих факторів та не маніфестований патологічний процес.

3. Підхід до людини та її здоров'я, що використовується в науці про хворобу інтегративний (системний), холистичний (від holos - цілісний). Методи дії — переважно не медикаментозні, природні [2, с. 14,15].

До найважливіших складових здоров'я людини належать, так звані, «елементи здоров'я» (за М.М. Амосовим):

- тренування органів руху,
- фізична культура;
- загартування;
- харчування,
- система напруги (емоції, страхи, проблеми, пов'язані зі сном).

Нам всім треба пам'ятати вислів однієї досить відомої, але скромної людини: «Если Вы хотите вырастить здорового и хорошего человека тратьте на него в два раза меньше денег и уделяйте в два раза больше внимания...»

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А., Магльований А.В. Синологія (медичні аспекти валеології)- підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. - Львів, ПП «Кварт». 2011. -303 с
2. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье — Киев, Мед книга, 2007, - 132 с,
3. Грибан В.Г. Валеология: Підручник. — К ; Центр учбової літератури, 2008 -214 с

