

Людство завдяки науці досягло небачених висот. М.Реріх сповідував основний життєвий принцип: "Зміст людського життя у досягненні краси, гармонії, у самовираженні" [1, с. 285].

У наукових роботах різних дослідників існує безліч визначень поняття "здоров'я". Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Сучасне поняття здоров'я розглядається не як суто медичний термін, а комплексний, складний феномен глобального значення. 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 оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%).

Якість життя визначається такими основними чинниками:

- станом здоров'я;
- споживанням;
- умовами на робочому місці та у побуті;
- рівнем ризику життя;
- медико-санітарним станом.

Здоров'я - найбільша цінність суспільства та, зокрема, кожної людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) "здоров'я - це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів" [4, с.142].

Приблизно 50% змін у стані здоров'я створює сама людина та її спосіб життя: шкідливі звички, порушення правил техніки безпеки, моральне і психічне навантаження, несприятливі умови праці, незбалансоване та нерациональне харчування [2, с. 212].

У роботі проведено соціологічні дослідження розуміння студентами впливу різних небезпечних факторів на життя і здоров'я людини. Студентська аудиторія зробила висновок, що здоров'я людини здебільшого визначається як чинниками зовнішнього середовища, так і способом життя.

У підготовці майбутніх спеціалістів харчової промисловості досить вагоме значення має усвідомлення та розуміння важливості культури харчування. Тому автори провели анкетування серед студентів щодо вибору продуктів харчування. Опитування показало, що значну увагу при виборі продуктів студенти приділяють даті виробництва, терміну та умовам зберігання, складу та органолептичним показникам, ціні та місцям купівлі.

Адже раціональне харчування є одним з найважливіших критеріїв здорового способу життя і потребує найбільш ретельного дослідження, так як виконує одну з найголовніших функцій у забезпеченні життєдіяльності людського організму. "Раціональне харчування, побудоване на наукових засадах, забезпечує нормальний розвиток організму. Воно служить, попереджаючи багато хвороб, потужним профілактичним засобом" [3, с. 109].

При цьому поняття харчування розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Не менш важливий за харчування компонент здорового способу життя - фізична активність. Дослідження спеціалістів Стенфордського університету доводять позитивний вплив фізичних вправ на організм людини, зокрема на всі аспекти здоров'я:

- Фізичні вправи - це задоволення.
- Відповідний вид фізичних вправ знайдеться для кожного.
- Регулярні фізичні вправи надають сил, покращують координацію рухів, реакцію, підвищують працездатність.
- Допомагають справлятися з нервовою напругою і поганим настроєм.
- Зменшують вміст жирових відкладень, зміцнюють кісткові тканини, покращують кровообіг [5, с. 84-86].

Не можна не погодитися з цими висновками, тому що вони багато разів були підтверджені реальною практикою. Фізичні вправи по праву входять в систему здорового способу життя, так як без фізичної активності стан людини значно погіршується, і не тільки фізичне, а й психічне, знижуються інтелектуальні можливості людини (лікарі стверджують, що розумова робота повинна в повній мірі компенсуватися фізичною).

Перелік посилань:

1. Білявський Г. О. та ін. Основи екології: Підручник / Г. О. Білявський, Р. С. Фурдуй, І. Ю. Костіков. — 2-ге вид. — К.: Либідь, 2005. — 408 с.
2. Желібо Є.П., Чмир А.І., Троян В.С., Савінов Є.О. Безпека життєдіяльності: Курс лекцій. - Ірпінь: Академія ДПС України, 2001. - 356 с.
3. Михайлов В., Палько А. Вибираємо здоров'я! - 2-е вид. - М.: Молода гвардія, 1987
4. Тютя Т.І., Іванова І.Б. Соціальна робота: теорія і практика Навч. посіб. - 2-ге вид., перероб. і доп. - К.: Знання, 2008. - 574 с.
5. Як бути здоровим (із закордонного досвіду навчання принципам здорового способу життя). М.: Медицина, 1990. - с.84-86.