



svitdovkola.org/zbd9/13

§ 13. Цілісне уявлення про здоров'я. Здоровий спосіб життя

Здоров'я — це не дар, а праця. І нелегка.

*Микола Амосов,
український учений у галузі медицини*



1. Як ти вважаєш, чому Микола Амосов ототожнює здоров'я з працею? Яких зусиль треба докладати щодня, щоб підтримувати власне здоров'я?
2. Пригадай складники здоров'я, які визначила Всесвітня організація охорони здоров'я. Поміркуй, чи достатньо їх, щоб описати стан добробуту сучасної людини.
 - ☀ Чи можеш ти доповнити перелік складників здоров'я, урахувавши всі важливі його аспекти? Обґрунтуй свою відповідь, навівши приклади з власного життя чи життя близьких людей.

Чому важливо мати цілісне уявлення про здоров'я?

3. Як розглядають поняття “здоров'я” в межах холістичного підходу? Які є складники холістичної моделі здоров'я?



Тобі вже відомо: якщо в людини немає фізичних недуг, це ще не означає, що вона цілком здорова. Поняття “здоров'я” набагато ширше. Для ліпшого розуміння цього поняття уяви своє здоров'я як міцний і надійний будинок, у якому ти живеш. Його фундамент — це, безумовно, твоє фізичне самопочуття. Воно відображає стан організму: його опірність хворобам, функціонування всіх органів і систем, фізичний розвиток тощо.

Проте для того, щоб будинок став придатним для проживання, у ньому мають бути стіни, вікна, дах, які символізують інші важливі складники здоров'я.

Стіни цього будинку — це психічне здоров'я: як ти морально почуваєшся, як долаєш стрес, контро-



люєш емоції та думки. Вікна — соціальне здоров'я, що віддзеркалює твої стосунки з близькими (друзями, родиною, учителями). Дах — духовне здоров'я, яке висвітлює твої цінності: те, у що віриш, що для тебе найважливіше в житті.

Зрозуміло, що всі частини будинку однаковою мірою важливі для комфортного проживання в ньому. Вони символізують тісно пов'язані між собою складники здоров'я, які динамічно взаємодіють і так само необхідні для повноцінного життя, як вікна чи двері будинку.

4. Поміркуй, як можуть впливати на “будинок здоров'я” пошкодження деяких його “частин” і до яких руйнувань вони здатні призвести. Зроби висновок про необхідність дотримуватися балансу між усіма складниками здоров'я, щоб забезпечити його цілісність.



5. Скористайся різними джерелами інформації, щоб дізнатися про оздоровчі системи різних народів (наприклад, українське козацьке характерництво, китайський цигун, індійську йогу тощо — на вибір). Досліди, як відбувається комплексний вплив на складники здоров'я в цих системах. Поділися результатами дослідження з класом, підготувавши повідомлення. Можеш розмістити його в шкільному блозі.



Пам'ятай, що лише гармонійний розвиток усіх складників здоров'я забезпечує справжній добробут і дає тобі змогу почуватися щасливим/щасливою та реалізуватися в житті.

Свій “будинок здоров'я” створюєш саме ти!

Що таке стратегії здорового способу життя?

6. Що ти вже знаєш про здоровий спосіб життя? У чому він полягає? Як саме, на твою думку, здоровий спосіб життя сприяє досягненню і підтриманню цілісності здоров'я? Наведи приклади.

Ти добре розумієш, що для зведення “будинку здоров'я” потрібна щоденна наполеглива праця, адже слід постійно підтримувати і зміцнювати кожен його складник. Цьому сприяє здоровий спосіб життя — свідомий вибір поведінки на користь здоров'я, а отже й добробуту. Для становлення здорового способу життя тобі треба впровадити у свій щоденний розклад стратегії, які ґрунтуються на наукових знаннях й індивідуальних особливостях кожної людини.

Якщо розглядати здоров'я як міцний будинок, то стратегії здорового способу життя — це безперервне будівництво, підтримка й удосконалення всіх його частин: від фундаменту до даху. Такі стратегії — активний і постійний процес піклування про себе, формування щоденних звичок, що позитивно впливають на якість життя.

Стратегії здорового способу життя — це комплекс усвідомлених і послідовних дій та рішень, які людина впроваджує у своє повсякденне життя для підтримки й покращення всіх складників здоров'я та забезпечення добробуту.

Відомо декілька ключових стратегій здорового способу життя, які допоможуть тобі підтримувати всі складники здоров'я в гармонії.

7. Ознайомся з інфографікою. Удвох з однокласником/однокласницею обговоріть стратегії здорового способу життя. Запропонуйте приклади їх реалізації. Обґрунтуйте, чому ці стратегії треба реалізовувати комплексно.
8. Спільно вигадайте кілька слоганів для рекламної кампанії здорового способу життя, спрямованої на ваших ровесників/ровесниць.



Як змоделювати індивідуальну стратегію здорового способу життя?

9. Намалюй круг і поділи його на чотири сектори, що відповідають фізичному, психічному, соціальному й духовному здоров'ю. Оціни свій стан у кожному секторі за 10-бальною шкалою, позначивши його відповідними балами. Відтак з'єднай усі позначки, щоб утворилося "колесо", і проаналізуй його форму. Чи вийшло "колесо" круглим? Які сфери твого здоров'я потребують більшої турботи?
- ✧ Обговори власні результати аналізу з однокласником/однокласницею, не розкриваючи особистих подробиць.

Як ти вже знаєш, універсального рецепту здоров'я немає. Те, що ефективно для однієї людини, може зовсім не підходити іншій навіть шкодити іншій. Саме тому важливо не лише знати загальні стратегії здорового способу життя, а й уміти моделювати індивідуальну стратегію з урахуванням власних потреб, можливостей, інтересів і життєвих обставин.

Модель — це уявний образ (схема, опис, система) якого-небудь об'єкта, процесу або явища, створений для дослідження або пояснення.

Моделювання — процес творення моделі.

Моделювання стратегії



Індивідуальна стратегія здорового способу життя є планом дій, розробленим і адаптованим людиною для досягнення і підтримки цілісного здоров'я. Такий план передбачає конкретні дії щодо харчування, фізичної активності, управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, формування стосунків, пошуку сенсу життя тощо.

Змоделювати ефективну стратегію здорового способу життя — це стати архітектором свого добробуту. Для цього тобі потрібен чіткий план дій, за яким, завдяки власним знанням про здоров'я, ти зможеш перейти до реальних кроків.

Почни із самооцінювання: проаналізуй свій рівень активності, якість сну, харчові звички, способи боротьби зі стресом і якість спілкування. Далі чітко сформулюй особисті цілі в кожній зі сфер здоров'я (фізичній, психічній, соціальній, духовній), конкретизувавши їх і визначивши час на виконання. Відтак вибери стратегії, що найліпше тобі підходять, і розроби детальний план дій. Для цього більші цілі розбий на менші. Важливо не лише почати, а й постійно впроваджувати та моніторити свій прогрес, фіксуючи досягнення й коригуючи план за потреби. Водночас варто пам'ятати, що індивідуальна стратегія має бути гнучкою, адже життя постійно змінюється, і власний підхід до здоров'я теж має відповідати новим викликам.



- 10.** Ознайомся з гайдом “Як розробити й упровадити індивідуальну стратегію здорового способу життя: твій персональний апгрейд”. На основі цієї покрокової інструкції розроби модель власної стратегії здорового способу життя.

Спробуй реалізувати власну стратегію здорового способу життя. Відстежуй і документуй усі її етапи в щоденнику прогресу. На кожному наступному уроці ділися враженнями з ровесниками/ровесницями щодо

дієвості розробленої тобою стратегії. Пам'ятай, що після обговорення ти можеш використати й ідеї однокласників та однокласниць, доповнивши власний план новими корисними кроками.

Розроблення й упровадження індивідуальної стратегії здорового способу життя — важлива інвестиція. Адже вона передбачає самопізнання й від-

повідальне ставлення до власного добробуту. Розпочни цей захопливий шлях сьогодні — і ти відчуєш позитивні зміни у своєму фізичному стані, настрої та якості життя загалом.





1. Сучасне уявлення про здоров'я охоплює взаємозалежні та взаємопов'язані фізичну, психоемоційну, соціальну й духовну складові частини.
2. Здоровий спосіб життя людина реалізує завдяки відповідній стратегії — комплексу усвідомлених і послідовних дій та рішень для підтримання й покращення кожного зі складників здоров'я.
3. Індивідуальна стратегія здорового способу життя — це гнучкий план дій, розроблений свідомо і спрямований на поліпшення й підтримку здоров'я конкретної людини.
4. Створення власної стратегії здорового способу життя — це довгостроковий проєкт добробуту, що допомагає пізнавати себе, дбати про здоров'я і будувати гармонійне, щасливе життя.



svitdovkola.org/zbd9/14

§ 14. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість

Свобода — це не те, що тобі дають, а те, що ти береш. А щоб узяти — треба подорослішати.

*Оксана Забужко,
українська письменниця, публіцистка*



1. Що для тебе означає подорослішати? Чи погоджуєшся ти з думкою Оксани Забужко, що дорослішання має стати обов'язковою умовою для здобуття свободи? Які характеристики, на твою думку, притаманні дорослій людині?

Дорослість і зрілість: спільне й відмінне



2. Чи завжди дорослу людину можна вважати зрілою? Наведи приклади з життя або художніх творів, де вік людини не відповідає її рівню зрілості. Як розпізнати “незрілу” особистість?

Мабуть, нині ти часто чуєш на свою адресу: “Ти вже майже дорослий/доросла”, “Ти вступаєш у новий етап життя”. Справді, вік 14–15 років — важливий етап на шляху дорослішання. Адже це період інтенсивних змін в організмі, зокрема мозку, оскільки в цьому віці формуються головні якості дорослої людини.