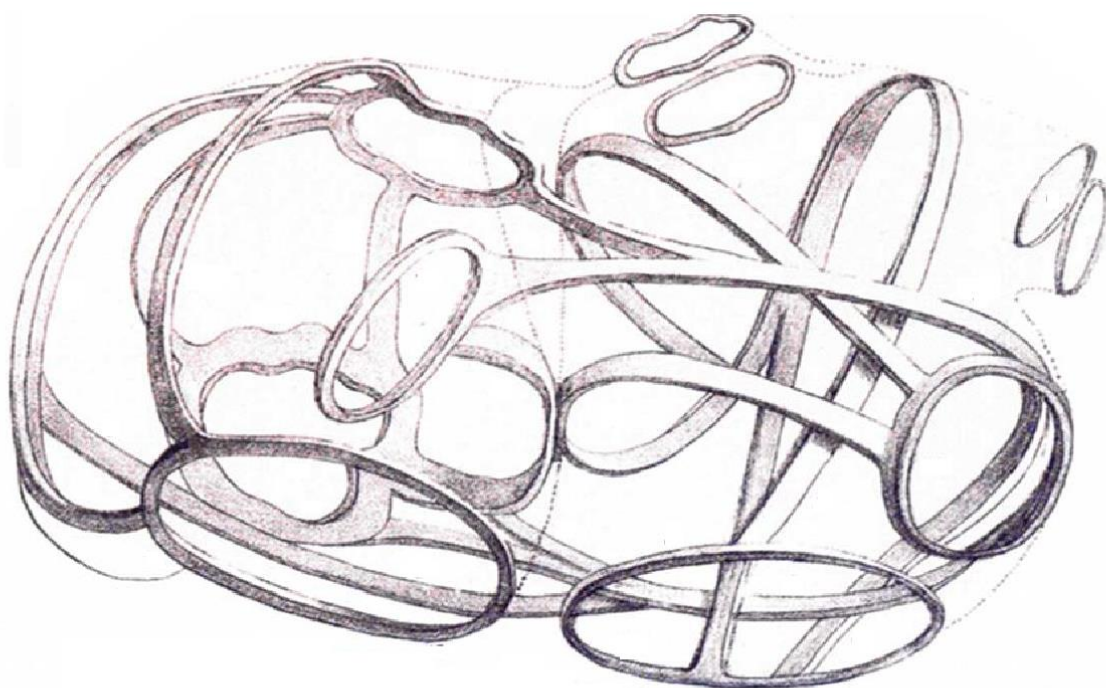


*«Вмирає тільки кволе і слабке, здорове і сильне завжди виходить переможцем у боротьбі за існування» - Чарльз Дарвін*

**Укладачі: Корнійчук Наталія, Гарлінська Алла,  
Заблоцька Ольга**

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ**

**ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ТА НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ  
ОЗДОРОВЛЕННЯ**



*Bona valetudo melior est quam maximae divitiae – Добре здоров'я краще, ніж найбільше багатство.*

**Житомир – 2022 р.**

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Корнійчук Наталія, Гарлінська Алла,  
Заблоцька Ольга

*ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я,  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ТА НЕПРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ  
ОЗДОРОВЛЕННЯ*

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

Житомир – 2022 р.

УДК 37.091.26:796.011.3 (07)

К 67

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол №15 від 26 серпня 2022 р.)

#### **Рецензенти:**

**П.С. Русак** – доктор медичних наук, професор кафедри дитячої хірургії Національної медичної академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика, завідувач хірургічного відділення №1 Житомирської обласної дитячої клінічної лікарні.

**С.В. Гордійчук** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін, проректор з наукової роботи Житомирського медичного інституту.

**Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О.** Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення : курс лекцій / уклад. Н. Корнійчук, А. Гарлінська, О. Заблоцька. – Житомир, 2022. – 181 с.

ISBN 978-966-600-393-8

В представленому лекційному курсі з освітньої компоненти «Теорія здоров'я, здорового способу життя та нетрадиційні засоби оздоровлення» викладений навчальний матеріал у відповідності з програмою та робочою навчальною програмою обов'язкового курсу освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Представлений лекційний курс являє собою проаналізований та скомпонований теоретичний матеріал та доробки наукових досліджень провідних науковців в даній галузі. Навчальне видання спрямоване, як на узагальнення існуючого матеріалу з визначеної тематики так і на ознайомлення широкого кола здобувачів вищої освіти з загальною теорією здоров'я, проблемою збереження й зміцнення здоров'я населення та основними засобами й методами формування культури здоров'я. Формування мотивації здорового способу життя, підготовка фізично здорових фахівців, здатних довго зберігати працездатність та творчу активність є стратегічними завданнями даного курсу.

© Корнійчук Н., Гарлінська А., Заблоцька О., 2022

© Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2022

## ЗМІСТ

|  |     |
|--|-----|
| <b>ПЕРЕДМОВА</b>   | 5   |
| <b>МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>  |     |
| Тема 1. Загальна теорія здоров'я. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення   | 6   |
| Тема 2. Людина та її здоров'я з позиції системного підходу   | 17  |
| Тема 3. Засоби й методи формування культури здоров'я   | 30  |
| Тема 4. Вплив фізичних вправ на організм людини  | 51  |
| Тема 5. Поняття про харчування. Нетрадиційні види харчування. Альтернативні теорії та концепції харчування. Лікувальне харчування. | 71  |
| <b>МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ НЕТРАДИЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ. ТРАДИЦІЙНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ</b>                                    |     |
| Тема 6. Становлення нетрадиційної медицини   | 95  |
| Тема 7. Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення  | 107 |
| Тема 8. Оздоровчі методики дихальних вправ   | 130 |
| Тема 9. Характеристика східних систем оздоровлення   | 140 |
| Тема 10. «Каланетика», музикотерапія, ароматерапія та кольорооперація як методи оздоровлення                                       | 145 |
| Тема 11. Методи натуротерапії, що використовуються для нетрадиційного оздоровлення   | 155 |
| Тема 12. Засоби та системи підвищення опірності організму  | 171 |
| Тема 13. Аутогенне тренування як засіб відновлення працездатності й реабілітації здоров'я. Основи техніки та методика медитації    | 183 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b>  | 191 |

## Передмова

*«Людство переживає вирішальний момент своєї історії. Ми стикаємося з проблемою увічнення диспропорцій як між країнами, так і в рамках окремих країн, що загострюються проблемами злиднів, голоду, погіршення здоров'я населення і неграмотності і з погіршенням стану екосистем, від яких залежить наш добробут».*

Проблема зміцнення здоров'я населення, зокрема і підростаючого покоління у сучасних економічних і екологічних умовах стає першорядною. Останнє десятиліття відзначається значним погіршенням стану здоров'я молоді як в усьому світі, так і в нашій країні. Державна політика, яка є системою формування пріоритетів та заходів, спрямована на створення умов та можливостей для успішної соціалізації та ефективної самореалізації молоді, зокрема в Законі України «Про вищу освіту» задекларовано, що одним з основних завдань закладу вищої освіти є утвердження в учасників освітнього процесу здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах тощо.

В сучасному світі досить актуальною є проблема збереження здорового способу життя та активного довголіття, оскільки здоров'я є основою життєдіяльності людини, дозволяючи їй успішно долати проблеми та вирішувати необхідні завдання. Так дана проблема - збереження здоров'я населення розглядалась на Конференції ООН з навколишнього середовища та розвитку (ЮНСЕД), також відома як «Саміт Землі», яка відбулася в Ріо-де-Жанейро в 1992 році. Документом першорядної важливості стала Декларація з навколишнього середовища та розвитку, в якій було проголошено зобов'язання держав за основними принципами досягнення нашої цивілізацією сталого розвитку та безпечного майбутнього. Ще одним важливим документом, затвердженим на Конференції, став «Порядок денний на 21 століття» - програма дій, спрямованих на реалізацію урядами концепції глобального сталого розвитку. Головний акцент був зроблений на здоров'я людини та демографічні питання. Відповідальність за успішне здійснення цієї програми покладалася на уряди, а міжнародне співробітництво має сприяти таким національним зусиллям та доповнювати їх.

Одним із визначених принципів прописаних в документах став принцип турботи про людей, що займає центральне місце в зусиллях із забезпечення сталого розвитку. Зауважено, що вони мають право на здорове та плідне життя в гармонії з природою. Окремою позицією в «Порядку денному на 21 століття» є охорона та зміцнення здоров'я людини, в якому наголошується що особливий акцент слід робити на програми профілактики здоров'я людини, а не покладатися виключно на лікувальні та терапевтичні методи.

Основні цілі загальної стратегії щодо забезпечення здоров'я для всіх полягають у: сприянні санітарній освіті у закладах освіти, обміну інформацією та наданню допомоги при підготовці кадрів; розробці спеціальних програм санітарної освіти у співпраці з сектором освіти; забезпеченні санітарно-гігієнічної освіти; інформуванні громадськості та санітарній освіті тощо.

Зрозуміло, що виховання свідомого та відповідального ставлення до здоров'я повинно починатись з раннього дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини.

Основними напрямками діяльності щодо пропаганди здорового способу життя визначені: формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я; знайомство здобувачів з основами здорового стилю життя, формування свого стилю здорового життя, здійснення профілактичної роботи за негативними проявами; формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації молоді. Навчання здоровому способу життя покликано бути системним і сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді

Таким чином, формування мотивації здорового способу життя, підготовка фізично здорових фахівців, здатних довго зберігати працездатність та творчу активність є стратегічними завданнями даного курсу. Метою курсу є розгляд питань здорового способу життя, визначення його зв'язку із заняттями фізичною культурою та спортом й ознайомлення з основними нетрадиційними засобами оздоровлення організму.

# МОДУЛЬ І. ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ЗДОРОВ'Я. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

## Тема 1. Загальна теорія здоров'я. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення.

**Мета:** розглянути різні тлумачення понять «здоров'я» та «хвороба», сформувані уявлення про здоров'я не лише як біологічну, але й соціальну категорію.

**Дефініції та понятійний апарат:** здоров'я, хвороба, здоров'я нації, валеологія, суспільне здоров'я, передхвороба, групи факторів охорони здоров'я, фізичне здоров'я, аспекти здоров'я, гіподинамія, патогенні фактори захворювань, рівні організації існування людини.

### План:

1. Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення.
2. Поняття про здоров'я та науку про здоровий спосіб життя.
3. Здоров'я та хвороба.
4. Поняття про фактори ризику.

### Рекомендована для опрацювання література:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології / Булич Е. Г., Муравов І. В.: Навч. Посібник – К.: ІЗМН, 1997. – 346 с.
3. Валеологія з методикою викладання: конспект лекцій укл. Г. І. Мардар. – Чернівці: Чернівецький національний університету імені Юрія Федьковича, 2011. – 343 с.
4. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник. – Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. – 380 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія / Навчальний посібник / Віталій Григорович Грибан – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
6. Григус І. М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник / І. М. Григус. – Рівне: НУВГП, 2017. – 242 с.
7. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В. Винниченка, 2002. – 196с.
8. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч. посібник / О.В. Жабокрицька, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В. Винниченка, 2005. – 388 с.
9. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини» та спеціальностей 227 «Фізична реабілітація», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / М. П. Горобей, О. В. Осадчий. – Чернігів: ЧНТУ, 2017. – 210 с.
10. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
11. Лупаїна І. С. Анатомія положень та рухів: метод. рек. / І. С. Лупаїна, А. М. Ляшевич. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 80 с.
12. Очкуренко О.М., Федотов О.В. Анатомія людини: Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1992. – 334 с.
13. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
14. Скорина О.В. Нетрадиційні методики оздоровлення учнів // Фізичне виховання в школах України: наук.-метод. журнал. – 2010. – №4. – С. 19-24.
15. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення: навч. посіб. / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Львів: ЛДУФК, 2011. – 189 с.

16. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: “Навчальна книга – Богдан”, 2000. – 168 с.
17. Чернуха І. С. Фізіологія людини : навч. посіб. Частина I / І. С. Чернуха, А. М. Ляшевич, Є. М. Решетнік, В. Є. Горощенко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – 120 с.
18. <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>
19. [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovi\\_a\\_i\\_zdorviazberegennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovi_a_i_zdorviazberegennja.pdf)
20. <https://zdorovya.stu.cn.ua/wp-content/uploads/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8F.pdf>

## **1. Вступ. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення.**

Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг тощо.

Здоров'я як одна з фундаментальних категорій людського буття є найважливішим пріоритетом усіх розвинених країн світу, а ставлення до здоров'я, усвідомлення його цінності вважається одним з елементів національної культури, критерієм благополуччя суспільства. Упродовж останніх десятиліть унаслідок згубної діяльності людини як щодо природи, так і щодо себе, проблема здоров'я особливо загострилася. Рівень здоров'я, його збереження і поліпшення є медико-соціальною проблемою, яка потребує оптимального вирішення залежно від тих чи інших умов сьогодення, при зміні яких виникає необхідність вдосконалення організації та управління системою заходів з досягнення мети.

Стан здоров'я народу України, зумовлений суспільними явищами на межі століть, супроводжується високою смертністю, особливо серед осіб працездатного віку, значними параметрами інвалідизації та захворюваності і зменшенням середньої тривалості життя, яка менша у середньому на 10 років порівняно з іншими країнами Євросоюзу, а середня тривалість здорового життя чоловіків досягає лише 55 років.

Прогнозування основних показників оцінки здоров'я до 2025 р. свідчить про складність цього процесу в Україні та необхідність комплексного адекватного впливу на державному та регіональному рівнях. Найбільшу проблему становлять хвороби системи кровообігу, смертність від яких перевищує середньоєвропейський показник в 2, а окремих країн – в 3,5 рази. У структурі смертності від хвороб системи кровообігу провідними є ішемічна хвороба серця (66,6%) та цереброваскулярна патологія (21,5%).

Поточний прогностичний аналіз і математичне моделювання на більш віддалений період, які ґрунтуються на показниках довкілля, якості харчування, питної води, демографічних даних і тенденціях сучасного розвитку, а також на соціально-економічному становищі в країні, не дозволяють сподіватися на краще, якщо не вживати науково обґрунтованих заходів, не забезпечувати їх відповідним фінансуванням і не надавати належної державної підтримки.

Основні напрямки діяльності галузі визначені у Державній програмі «Здоров'я нації», затвердженій Указом Президента України. Одним з механізмів її реалізації є застосування принципу адаптації існуючої системи до нових вимог з пріоритетним наданням первинної медико-санітарної допомоги, в тому числі особам з хворобами системи кровообігу.

Особливою загрозою майбутньому країни є нинішній стан здоров'я і спосіб життя дітей та молоді. Нині кожна п'ята дитина народжується з відхиленням у стані здоров'я. Різко

прогресують у підростаючого покоління хронічні хвороби серця, хребта, очні хвороби, неврози, ожиріння тощо.

Така ситуація становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України та стала пріоритетною проблемою загальнодержавного значення і потребує адекватного розв'язання соціально значущої проблеми запобігання захворюваності шляхом зміцнення здоров'я здорових людей як найвищої соціальної цінності відповідно до Конституції України, законів України «Основи законодавства про охорону здоров'я», «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення», «Про державні цільові програми», резолюції Всеукраїнського форуму «Здорова нація» від 13 вересня 2007 р. та інших документів.

Впровадження загальнодержавних заходів досягає відповідної ефективності у профілактиці хвороб та боротьбі з ними. Досвід прийнятих державних програм свідчить про перші позитивні результати.

Світовий розвиток розглядається як «взаємозв'язок між здоров'ям людини, політикою в галузі охорони здоров'я і економічним розвитком». Вважається за доцільне перш за все визначитися у принципах, які є ключовими саме в умовах нашого суспільства:

- організація комплексної медичної допомоги населенню;
- максимальна доступність всьому народу України;
- переважаюча профілактична спрямованість в організації роботи;
- забезпечення невідкладної медичної допомоги відповідно до стандартів, зменшення кількості соціально небезпечних захворювань, збереження і державна охорона стану здоров'я народу;
- визначення найбільш оптимальної моделі системи охорони здоров'я, враховуючи особливості історичного, психологічного, соціального і економічного розвитку країни та її перспективи.

У разі обмежених можливостей Державного бюджету необхідно залучати цільові інвестиції на реалізацію найбільш актуальних проблем, які можуть вважатися загрозою для громадського здоров'я. Сукупно ці кошти мають реально забезпечувати розроблену довготривалу Національну програму збереження і покращання здоров'я населення, виходячи з основних принципів організації системи охорони здоров'я в країні.

Комплексне вирішення медико-соціальних проблем суспільства є основною умовою збереження і покращання рівня здоров'я населення та подовження середньої тривалості життя громадян.

## 2. Поняття про здоров'я та науку про здоровий спосіб життя.

З давніх часів люди не могли залишатися байдужими до захворювань і намагалися якось від них рятуватися. Так виникла практична, а пізніше – і наукова медицина. Всі медичні доктрини склалися з двох частин – **вчення про здоров'я і вчення про захворювання**. Так, понад 2 тис. років тому стародавній лікар Гален виділяв три стани організму: здоров'я, хворобу і проміжний стан. Однак що більше медицина пізнавала природу захворювань і що досконалішими ставали засоби лікування, то надійнішими здавалися шляхи досягнення здоров'я через лікування. Медицина ставала все більше лікувальною, спеціалізованою, госпітальною за орієнтацією.

Однак практика показала, що, незважаючи на досягнення лікувальної медицини, рівень захворюваності та пов'язані з ним економічні витрати залишаються високими. Таким чином, чисто медичні заходи не дали ефекту в досягненні загального здоров'я, оскільки **медицина, маючи на меті зберегти здоров'я, фактично вирішує інше – лікування уже хворих**.

Наука про здоровий спосіб життя визначається терміном валеологія. **Валеологія** (лат. «valeo» – бути здоровим і грець. «logos» – учення, наука) – наука про формування, збереження та зміцнення здоров'я людини в духовному, психічному, фізичному і



соціальному плані. Валеологія як наукова дисципліна стає популярною, обов'язковою і необхідною для молоді. Стрижнями життєвого успіху молодої людини є міцне здоров'я, високий професіоналізм і творче довголіття. Валеологія, як і будь-яка інша наука, має свій предмет наукового пізнання (здоров'я), об'єкт прикладання своїх зусиль (людина), методи дослідження, мету і завдання, методологічні основи. Об'єктом науки є предмет, на який спрямована її активність. У медицині об'єктом є хвороба людини та середовище, в якому проходить життєдіяльність індивіда. Здорова людина не потрапляє у поле зору лікаря. Саме тому процес зниження рівня здоров'я, формування передхвороби і початкових (недемонстративних) форм захворювання відбувся без контролю лікаря, без активних заходів із попередження розвитку хвороби. Тому головним *об'єктом валеології є здорова людина та людина, яка знаходиться у «третьому» стані.*

Завдяки валеології потрібно виявляти людей зі зниженим рівнем здоров'я та використовувати методи оздоровлення з метою вивести їх за межі «третього» стану. Такі дії можна охарактеризувати як ідеальний варіант первинної профілактики. Валеологічні засоби можливо використовувати і в разі виникнення хвороби, щоб досягти кращого використання резервів організму, відновлення його здатності до саморегуляції та покращення стану здоров'я – це буде вторинна профілактика хвороби.

Здоров'я не можна розглядати лише як нормальну функцію організму при відсутності проявів захворювання. **Це категорія не лише біологічна, але й соціальна. Важливим показником здоров'я є здатність людини найбільш ефективно використати свої біологічні можливості для реалізації соціальних функцій.**

Таким чином, здоров'я визначається запасом життєвих сил і резервами функцій організму, здатними компенсувати вплив шкідливих факторів і навіть протидіяти цим факторам.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, англ. World Health Organization (WHO)), **під здоров'ям розуміють** стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань або фізичних вад. Однак це визначення є дуже загальним і ґрунтується на відносному понятті «благополуччя». Для практичної діяльності необхідні більш визначені та конкретні категорії, бажано навіть з кількісною характеристикою, проте, на жаль, такого єдиного модельного показника здоров'я в природі не існує.

**Суспільне здоров'я** – це здоров'я індивідів, які складають дане суспільство. Але це не просто сумарний показник, який відображає статистичну картину розподілу населення за рівними групами здоров'я, і навіть не просто медичне поняття. Суспільне здоров'я значною мірою є соціально-політичною та економічною категорією, об'єктом соціальної політики. Суспільне здоров'я характеризується певними показниками, які є загальноприйнятими. **Показники суспільного здоров'я можуть характеризувати не тільки країну, але й окремі її регіони, їх можна розділити на кілька груп:**

1. Демографічні показники – народжуваність, смертність, дитяча смертність, середня тривалість життя та ін.
2. Показники фізичного розвитку населення.
3. Медико-санітарні показники – захворюваність, поширеність захворювань, непрацездатність через хвороби і нещасні випадки та ін.

**До факторів, що визначають здоров'я населення, належать такі:** відтворення здоров'я, його формування, витрата і відновлення. **Відтворення здоров'я** або охорона і реалізація генофонду, народження здорового потомства, визначається багатьма біологічними, соціально-економічними і санітарно-гігієнічними умовами. Це здоров'я батьків, рівень їх загальної та санітарної культури, умови перебігу вагітності та пологів, збереження резерву фізіологічних функцій організму майбутньої матері, стан рододопоміжної служби та сітки медико-генетичних консультацій тощо. Багато природжених захворювань та вад розвитку зумовлені не генетичними аномаліями, а токсичними, інфекційними та іншими шкідливими діями на плід під час вагітності. У цьому

аспекті величезна роль належить стану навколишнього середовища і морально-етичним характеристикам майбутніх батьків. Доброзичлива порада медпрацівників може змінити рішення молоді сім'ї про народження дитини у психічно неповноцінних батьків, хронічних алкоголіків, наркоманів, важкохворих тощо.

**Формування здоров'я** визначається способом життя людини і станом навколишнього середовища. У генотипі індивіду закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявлялися у вигляді певних якостей організму і особистості, придатних для біологічних та соціальних функцій, необхідні умови, які визначаються власне способом життя та зовнішнім середовищем.

Процес **витрати здоров'я** відбувається у виробничій сфері. Тому особливе значення має характер, організація та умови праці. Процес **відновлення здоров'я** включає відпочинок, лікування і медико-соціальну реабілітацію (відновне лікування).

### **3. Здоров'я та хвороба.**

**Здоров'я та хвороба** – основні категорії наукового пізнання в медицині. Так як це пов'язано з людиною, що проживає в суспільстві, то ці категорії мають медико-соціальний характер, тобто здоров'я і хвороба – соціально-детермінований стан людини. Але вони мають чітку основу, так як природа людини біологічна, а суть соціальна (людина не може розвиватися поза соціумом). Усі свої потреби вона реалізує через функції фізіологічних систем і все соціальне не реалізується без біологічного (наприклад, мислення базується на рефлекторній діяльності головного мозку).

Таким чином, біологічна природа людини реалізує її соціальну суть.

**Хвороба** – це патологічний процес. Хвора людина втрачає активну самостійність у реалізації своєї життєвої установки, втрачає оптимальний зв'язок із середовищем і оточуючим її соціумом. Хвороба є пріоритетом медицини, її теоретичної та практичної сторони. Медицина займається саме хворою людиною, а не її здоров'ям. Вонавиліковує людину, повертаючи їй здоров'я. Але, маючи конкретний предмет наукового пізнання (хвороба), медицина не може забезпечити досягнення високих показників здоров'я населення.

Відомо, що хвороба як категорія медицини має конкретне, доступне описання: назва, особливості розвитку, симптоматика, діагностика, розповсюдженість, лікування, профілактика і т.д. Цього не можна сказати відносно здоров'я.

Згідно з Куликовим В.П., індивідуальне здоров'я – це відсутність хвороби, здоров'я як норма і здоров'я як успішне пристосування.

**Здоров'я – абстрактно-логічна категорія, яка може бути описана різними модельними характеристиками.**

Якщо при обстеженні пацієнта лікар не знаходить ознак хвороби, то ставить діагноз «здоровий». Але такий висновок досить сумнівний. Наприклад, початкові стадії атеросклерозу або злоякісних новоутворень не проявляються симптоматично, а фактично людина вже нездорова. Інший приклад, одна й та сама людина за станом «норми» може працювати бухгалтером, вчителем, але не пілотом, водолазом. Справа в тому, що «фізіологічна норма», ще не відображає стан здоров'я. Принцип «норми» не може бути використаний і з тієї причини, що на сьогодні можна говорити про різні рівні здоров'я у цілком здорової людини. Так, наприклад, у висококваліфікованого спортсмена після фізичного навантаження анаеробного характеру (робота максимальної та субмаксимальної потужності) рН крові досягає 7,0, але це не аргумент, щоб говорити про патологію. Тому правомірно говорити про здоров'я як динамічний стан, що дозволяє проявитись якомога більшій кількості видоспецифічних функцій при економній витраті біологічного субстрату, тобто здоров'я – це здатність індивіда проявляти свої біологічні та соціальні функції.

Згідно з Амосовим М.М., який увів поняття «кількість здоров'я», здоров'я – це максимальна потужність органів і систем при збереженні якісних фізіологічних меж їх

функцій.

На думку Підвисоцького В.В. (одного із засновників патофізіології), не існує абсолютного здоров'я й абсолютної патології, бо між ними є безліч зв'язків і переходів. О.О. Богомолець сформулював поняття про єдність норми і патології. Це можна