

**Л.Ю. Іващук**  
**С.М. Онишкевич**

# **Валеологія**

**Навчальний посібник**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчально-методичний посібник  
для студентів вищих навчальних закладів*



**ТЕРНОПІЛЬ**  
**НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН**

УДК 613(075.8)

ББК 28.0я72

І24

**Автори:**

**Л.Ю. Івашук** – кандидат медичних наук, доцент кафедри загальної та оперативної хірургії з топографічною анатомією, травматологією та ортопедією Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я.Горбачевського;  
**С.М. Онишкевич** – старший викладач кафедри екології та фізіології рослин Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка

**Рецензенти:**

**М.М. Льєнко** – доктор біологічних наук, професор кафедри зоології біологічного факультету Київського національного університету ім. Тараса Шевченка;  
**І.Г. Боймиструк** – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського;  
**М.В. Шевців** – доцент, завкафедри валеології Рівненського державного гуманітарного університету

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11 – 3603 від 30.04.2010)*

**Л.Ю. Івашук, С.М. Онишкевич**

І24 Валеологія. Навчальний посібник. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2010. — 400 с.

**ISBN 978-966-10-1447-2**

У посібнику обґрунтовано актуальність вивчення курсу «Валеологія». Окреслено основні проблеми здоров'я населення України, подано перелік документів, які визначають стратегічні напрямки діяльності в системі охорони здоров'я. Висвітлено роль імунної системи і біоритмів, значення фізичної культури та харчування для збереження і зміцнення здоров'я людини. З'ясовано взаємозв'язок психічного і духовного здоров'я, валеологічні аспекти планування сім'ї, материнства та виховання дітей. Охарактеризовано шкідливі звички та їх вплив на здоров'я. Описано симптоми і перебіг основних найпоширеніших інфекційних хвороб та способи надання першої допомоги при нещасних випадках і травмах.

Для студентів вищих навчальних закладів, учителів загальноосвітніх шкіл та всіх тих, кого цікавлять питання здорового способу життя.

ББК 28.0я72

ISBN 978-966-10-1447-2

© Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2011

**ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ**  
**Стратегічний напрямок діяльності з охорони здоров'я**  
**населення України**

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю у нашій державі є людина, її життя і здоров'я. У законі України «Про дошкільну освіту» окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психічного та фізичного розвитку.

Серед пріоритетних напрямків розвитку освіти, визначених Національною доктриною розвитку освіти (Указ Президента України № 374 від 17.04.2002 р.), є пропаганда та стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя.

Концепція екологічної освіти України набуває чинності державного документа. Його пріоритетним напрямком є забезпечення гармонійного розвитку людини, необхідність з наймолодшого віку формувати в неї свідоме ставлення до власного здоров'я та навколишнього середовища.

Більше 10 державних програм, які спрямовані на пропаганду здорового способу життя, відображені у документах, що вказують стратегічний напрямок діяльності з охорони здоров'я населення України.

Україна бере участь у програмі ВООЗ «Євроздоров'я», яка розпочалася у 1991 р. і спрямована на активне співробітництво та допомогу країнам Східної, Центральної та Південної Європи, республікам колишнього СРСР, що стали на шлях незалежного розвитку. Зокрема програма «Євроздоров'я» передбачає угоди за коротко-, середньо- та довгостроковими програмами. Так, за короткостроковими програмами Україні була надана допомога для боротьби з холерою.

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

---

За середньо- та довгостроковими програмами передбачена, зокрема, допомога у реформуванні системи охорони здоров'я, ліквідації поліомієліту тощо.

Щорічна фінансова допомога ВООЗ нашій державі становить 50 тисяч доларів. Делегація України щорічно бере участь у Всесвітній асамблеї охорони здоров'я.

У Києві організовано бюро у зв'язках із ВООЗ, яке працює в тісному контакті з МОЗ України.

Для координації міжнародної діяльності в галузі охорони здоров'я ВООЗ на початку 80-х років було розроблено глобальну програму «*Стратегія досягнення здоров'я для всіх до 2000 року*», яка з 1997 року отримала назву «*Досягнення здоров'я для всіх у двадцять першому столітті*».

*Основною її метою є «досягнення всіма жителями Землі такого рівня здоров'я, який дасть їм змогу вести життя повноцінне в соціальному та економічному відношенні».*

*Основними передумовами для виконання програми ВООЗ «Досягнення здоров'я для всіх у двадцять першому столітті» є:*

- високий рівень наукових досліджень у найбільш пріоритетних напрямках медичної науки та організації охорони здоров'я;
- формування систем інформаційного забезпечення за основними завданнями та напрямками дій, передбачених програмою;
- наявність оптимальної управлінської структури та системи підготовки медичних кадрів;
- розвиток партнерства в діяльності різних служб і організацій для досягнення цілей стратегії.

До найбільш пріоритетних напрямків наукових досліджень віднесено вивчення:

- причин відмінностей у стані здоров'я населення, методик їх оцінки;
- стереотипів поведінки та їх впливу на здоров'я;
- механізму заохочення населення до здорового способу життя;
- організаційних і управлінських аспектів надання медичної допомоги на різних рівнях;

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

---

- моделі виділення ресурсів (співвідношення державних і приватних джерел ресурсів) і їх розподілу між різними рівнями допомоги;
- оцінка ефективності систем підготовки кадрів, медичних технологій, діяльності служб охорони здоров'я.

Саме на результатах науково-дослідних розробок передбачено створення таких інформаційних систем:

- прогнозування майбутніх потреб і проблем охорони здоров'я;
- популяційних реєстрів з окремих хронічних захворювань (злоякісні новоутворення, серцево-судинні);
- методів оцінки шкідливих факторів навколишнього середовища та факторів ризику для здоров'я;
- співвідношення методів оцінки виділених ресурсів і ефективності одержаних результатів у галузі охорони здоров'я.

Для поліпшення *управління галузю* передбачається розвиток широкого *партнерства* органів і закладів охорони здоров'я з міждержавними організаціями, міністерствами, відомствами, місцевими органами самоврядування, профспілковими та громадськими організаціями.

У травні 1998 року в рамках урочистостей з нагоди 50-ї річниці ВООЗ було проведено форум керівників держав і урядів, присвячений програмі «Досягнення здоров'я для всіх у двадцять першому столітті». Результати роботи форуму дозволять істотно посилити ефективність її виконання.

В резолюції форуму були сформульовані *найбільш актуальні проблеми* в галузі охорони здоров'я на наступне століття:

- боротьба з інфекційними хворобами;
- зміцнення первинної медико-санітарної допомоги;
- оздоровлення навколишнього середовища;
- зміцнення партнерства з питань охорони здоров'я;
- пропаганда здорового способу життя.

Для досягнення справедливості та рівноправ'я в питаннях охорони здоров'я населення різних Європейських країн, поліпшення здоров'я його найбільш вразливих груп і зменшення кількості найбільш поширених захворювань програма передбачає такі *напрямки дій*:

## ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

---

- заохочення населення до здорового способу життя;
- оздоровлення навколишнього середовища;
- забезпечення населення відповідною медико-санітарною допомогою.

Як зазначається у програмі, *здоровий спосіб життя* передбачає:

- відсутність шкідливих звичок;
- достатню фізичну активність;
- збалансоване раціональне харчування;
- вміння справлятися зі стресами;
- здоровий сексуальний спосіб життя.

Стратегія заохочення до *здорового способу життя* повинна опиратися на державну політику, що сприяє зміцненню здоров'я.

ВООЗ пропонує країнам — членам ВООЗ такі *механізми державного регулювання політики заохочення населення до здорового способу життя*:

- спрямування державних субсидій на виробництво товарів і продуктів, що сприяють підтримці здорового способу життя;
- контроль за рекламою шкідливих для здоров'я продуктів і виробів: алкогольних напоїв, тютюну тощо;
- контроль за експортом та імпортом продукції, що може мати шкідливий вплив на здоров'я;
- вдосконалення практики ціноутворення та оподаткування на споживчі товари, що полегшить вибір на користь здоров'я;
- сприяння пріоритетному субсидюванню на виробництво товарів і продуктів, що сприяють зміцненню здоров'я: свіжі овочі, фрукти, безалкогольні напої, товари гігієнічного призначення та для занять фізичною культурою.

Крім державної політики, здоровому способу життя повинні сприяти *конкретні умови на виробництві, в сім'ї, школі*. Наприклад, у школярів слід виховувати почуття відповідальності за власне здоров'я. На виробництві роботодавець має дбати про задоволення працівників своєю працею.

З метою більш активного заохочення до здорового способу життя пропонується *забезпечити населення доступною інформацією*.

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

<b>1. Адекватними</b>	<b>2. Неадекватними</b>
<i><b>Стурбованість</b></i>	<i><b>Тривожність</b></i>
Сподіваюсь — те, що загрожує мені, не станеться, але якщо і станеться, то це буде невдачею.	Те, що загрожує, не повинно статися, але якщо станеться, то це буде жахливо.
<i><b>Печаль</b></i>	<i><b>Депресія</b></i>
Це важка втрата, але насправді це повинно було статися.	Це не повинно було трапитися. Жахливо, що так сталося.
<i><b>Жаль</b></i>	<i><b>Вина</b></i>
Людина жаліє, якщо зробила будь-що погано, але не вважає себе поганою.	Людина вважає себе поганою, слабкою за те, що зробила щось не так.
<i><b>Поганий настрій</b></i>	<i><b>Сором/збентеження</b></i>
Людина прикро вражена своїми діями, але не звинувачує саму себе, тому що не вважає нікого бездоганим.	Людина визнає, що вона вчинила безглуздо, і засуджує себе за вчинок. Абсолютно потребує схвалення інших.
<i><b>Роздратування</b></i>	<i><b>Гнів</b></i>
Я не хотів би, щоб інша людина робила те, що мені не подобається, але з цього не впливає, що вона не може так чинити.	Тверде переконання в тому, що інший не повинен порушувати «мої» правила, осуд за подібні дії.

Після Другої світової війни в психології став формуватися новий підхід до проблеми психічного здоров'я, що виходить за рамки психіатричного і психоаналітичного поглядів. Стало ясно, що термінів «невроз», «симптом» та ін. недостатньо, щоб описати ті проблеми і кризи, причини яких криються в психіці людини. Чимало психоло-

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

гів гуманістичного напрямку взагалі стали відмовлятися від термінів «норма», «патологія», «хвороба», «діагноз». Вони виходили з позицій, що кожна людина справді унікальна і наділена від народження величезними здібностями, тому не слід одній людині оцінювати іншу або виправляти в ній щось, як у зіпсованому механізмі. В цей же час серед психологів і психотерапевтів виник новий інтерес до впливу сім'ї на формування особистості дитини, до її взаємин з матір'ю в ранньому дитинстві. Зарубіжні психологи виконали величезну кількість експериментальних досліджень у цій галузі: їхні результати, з одного боку, багато в чому спростували погляди психоаналітиків на дитину як на пасивну істоту, наділену «парціальними» (частковими) відчуттями, з іншої, — підтвердили положення теорії З. Фрейда і його послідовників про вирішальну роль взаємин дитини з матір'ю в ранньому дитинстві. Так, наприклад, дослідження показали, що люди, які піддавалися в дитинстві насильству в сім'ї (емоційному, фізичному, інтелектуальному), в дорослому житті проявляють щось із таких рис характеру і поведінки, як:

- соціальна ізоляція;
- негнучкі або надмірно високі домагання (очікування);
- низька самооцінка;
- контролююча, домінуюча поведінка;
- недостатня чутливість;
- висока потреба в залежності;
- низькі комунікативні навички;
- принизлива, негативна або брехлива поведінка;
- почуття неспроможності змінити своє життя;
- імпульсивність, яка погано контролюється;
- незрілість особистості, інфантильна поведінка;
- постійна незадоволеність емоційних потреб;
- часті життєві кризи;
- негативний досвід дитинства (спогади, стосунки та ін);
- проблема наркотиків і алкоголю;
- використання тілесних покарань в якості дисциплінарного впливу;
- різні стреси в житті: фінансові, сімейні, соціальні, емоційні.



## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

---

Засновником «третьої сили» в психології особистості — гуманістичної психології — вважається американський психолог А. Маслоу. Всю свою психологічну роботу Маслоу пов'язував з проблемами особистого зростання і розвитку, розглядаючи психологію як один із засобів, що сприяє соціальному і психологічному благополуччю. Він наполягав, що адекватна і й життєздатна теорія особистості повинна торкатися не тільки глибини, але й висоти, якої кожний індивід здатний досягнути.

Маслоу — один із засновників гуманістичної психології. Він вніс значний теоретичний і практичний вклад у створення «альтернативи біхевіоризму і психоаналізу, які прагнули «пояснити до знищення» творчість, любов, альтруїзм та інші великі культурні, соціальні та індивідуальні досягнення людства.

Маслоу вільно визначає самоактуалізацію як повне використання талентів, спроможності, можливостей та ін. «Я уявляю собі самоактуалізовану людину не як звичайну людину, якій щось додано, а як звичайну людину, в якій нічого не відібрано. Середня людина — це людська істота з приглушеними і пригніченими здібностями і обдаруваннями». Маслоу називає такі характеристики самоактуалізованих людей:

- більш ефективне сприйняття реальності і більш комфортельні взаємини з нею;
- прийняття (себе, інших, природи);
- спонтанність, простота, природність;
- центрованість на завданні (на відміну від центрованості на собі);
- деяка відокремленість і потреба в усамітненні;
- автономія, незалежність від культури і середовища;
- постійна свіжість оцінки;
- істинність і досвід вищих станів;
- почуття причетності, єднання з іншими;
- більш глибокі міжособистісні взаємини;
- демократична структура характеру;
- розрізнення засобів і цілей, добра і зла;
- філософське, не вороже почуття гумору;

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

---

### Що треба знати про СНІД

ВІЛ – вірус імунodefіциту людини. Потрапляючи в людський організм, він руйнує захисну систему, що робить людину нездатною опиратися інфекції.

СНІД – синдром набутого імунodefіциту – вірусне інфекційне захворювання, викликане ВІЛ-інфекцією. Підхопивши ВІЛ, людина протягом принаймні 10 років виглядає і відчуває себе здоровою, проте вона може ненавмисне розповсюджувати інфекцію.

З ВІЛ-інфекцією можна жити багато років, нічого про це не знаючи. Понад 10 років вірус може ніяк себе не проявляти. Проте, якщо ВІЛ-інфікована людина не дотримується безпечної поведінки й не обстежується, то може ненавмисне інфікувати інших людей. Тому в інтимних контактах потрібно бути максимально обережними. За виглядом людини ніколи не скажеш, чи є вона ВІЛ-інфікованою, чи ні.

Кожен може добровільно і анонімно пройти обстеження на ВІЛ. Проте не забувай, що зараження можна виявити за допомогою тесту лише через 2-3 місяці після контакту.

Аналіз крові на ВІЛ ти можеш зробити безкоштовно в місцевих центрах СНІДу.

Презервативи не дають 100% гарантії захисту від ВІЛ-інфекції (а також від інших неприємних хвороб, що передаються статевим шляхом), бо завжди існує загроза того, що він порветься, зсунеться тощо. Однак якісний непроточений латексний презерватив від надійного виробника і куплений у надійному місці до того ж використаний згідно з інструкцією значно зменшує ризик ВІЛ-інфікування.

Здану донорами кров обов'язково перевіряють на наявність ВІЛ-інфекції. Проте, на жаль, відомі випадки переливання ВІЛ-інфікованої крові, коли донор здав кров у період так званого «серологічного вікна»: в організмі вже є ВІЛ, однак кількість антитіл до ВІЛ є надто малою і не виявляється при обстеженні крові.

Можна заразитися ВІЛ у стоматолога, в лікарні чи у косметичному салоні. Якщо ці установи дотримуються універсальних положень про дезінфекцію, працюють добре продезінфікованим або, найкраще, одноразовим інструментарієм – звичайно, ні.

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	<b>3</b>
<b>Вступ</b> .....	<b>5</b>
Поняття про здоров'я.....	5
Основні чинники здоров'я .....	8
<b>Проблеми здоров'я населення України</b> .....	<b>11</b>
Стратегічний напрямок діяльності з охорони здоров'я населення України .....	11
Захворюваність населення України .....	17
Система охорони здоров'я України.....	18
<b>Валеологія як наука</b> .....	<b>21</b>
Предмет валеології та її місце в системі навчальних дисциплін.....	21
Принципи валеології. ....	23
Методологічні основи валеології .....	24
Основні завдання розвитку валеології.....	24
Формування педагогом-валеологом стратегії забезпечення здорового способу життя .....	28
Нормологія людини. ....	29
Історія розвитку валеології .....	31
Детермінаційна теорія медицини.....	39
Поняття здорового способу життя.....	41
Конституція людини .....	44
Функціональні резерви людини .....	45
Види здоров'я .....	48
Фактори здоров'я .....	50
Потенціал здоров'я.....	50
Кодекс здоров'я .....	50
<b>Імунна система і здоров'я</b> .....	<b>52</b>
З історії відкриття імунітету .....	54
Здоров'я та імунна система .....	57

## ЗМІСТ

Неспецифічний захист організму.....	58
Специфічний захист організму.....	60
Вилочкова залоза та лімфа.....	62
Алергія.....	64
<b>Біоритми.....</b>	<b>72</b>
Поняття про біоритми.....	72
Добові біоритми. Внутрішньоклітинні біоритми.....	73
Періодичність явищ у природі і ритми біосистем.....	77
Вплив погодних умов на біоритми.....	82
Види біоритмів.....	86
Біологічний годинник.....	92
<b>Фізична культура і здоров'я.....</b>	<b>96</b>
Оздоровчі ефекти фізичної культури.....	98
Вплив фізичних вправ на організм.....	99
Гіподинамія. Наслідки гіподинамії.....	101
Масаж.....	104
Механізми впливу масажу на організм.....	106
Гігієнічні основи проведення масажу.....	107
Характеристики масажу.....	109
Основні прийоми масажу.....	109
Загартування організму.....	112
Принципи загартовування.....	113
Загартовування повітрям.....	117
Загартовування сонцем.....	118
Загартовування водою.....	120
<b>Харчування і здоров'я.....</b>	<b>127</b>
Збалансоване харчування.....	128
Роздільне харчування.....	131
Концепція головного харчового чинника.....	132
Вегетаріанство.....	133
Харчування предків.....	134
Концепція «уявних ліків».....	134
Теорія харчування за Т.С. Шаталовою.....	135
Піст і голодування як фактор оздоровлення.....	135
Правила повноцінного харчування.....	142
Принципи усвідомленого харчування.....	143
Вплив харчування на здоров'я.....	145

## ЗМІСТ

Вода – основа життя.....	148
Біологічно активні добавки до їжі (БАД).....	151
Мінеральні речовини .....	153
Вітаміни.....	160
Білки.....	164
Ліпіди (жири).....	165
Вуглеводи .....	166
Основні групи харчових продуктів .....	168
Овочі та фрукти .....	172
Біологічно активні речовини.....	179
Режим харчування .....	180
Азбука здоров'я.....	181
П'ятнадцять кроків до здорового травлення.....	181
Протирадіаційне харчування .....	182
Харчування і хвороби.....	183
Харчування і серцево-судинні захворювання .....	186
Харчування і ожиріння .....	187
Індекс маси тіла.....	188
<b>Психічне здоров'я людини .....</b>	<b>191</b>
Самопізнання – складова частина духовного здоров'я особистості .....	200
Характер і темперамент особистості.....	208
Емоції і здоров'я.....	213
Стрес.....	216
Неврози .....	217
<b>Валеологічні аспекти планування сім'ї .....</b>	<b>226</b>
Шлюб та сім'я.....	226
Функції сім'ї .....	228
Гігієна статевого життя .....	238
Аборт як соціальна проблема.....	241
Моделі сексуальної поведінки молоді .....	245
Венеричні захворювання. СНІД.....	246
Профілактика венеричних захворювань та СНІДу .....	252
<b>Шкідливі звички та їх профілактика.....</b>	<b>255</b>
Вплив алкоголю на організм людини.....	255
Вплив куріння на організм людини.....	263
Вплив наркотиків на організм людини .....	268

## ЗМІСТ

---

Токсикоманія .....	274
<b>Невідкладна медична допомога .....</b>	<b>276</b>
Інфекційні хвороби .....	276
Гострі інфекції .....	277
Небезпечні для життя стани .....	286
Аптечка першої допомоги.....	298
<b>Фітотерапія як складова частина здоров'я .....</b>	<b>301</b>
Вміст біологічно активних речовин у лікарських рослинах .....	302
Форми застосування лікарських рослин .....	304
Заготівля лікарської сировини .....	305
Рецепти народної медицини .....	308
<b>Тести для визначення стану здоров'я .....</b>	<b>315</b>
«Спосіб життя – здоров'я» .....	315
«Твоє здоров'я».....	318
Тест на стрес .....	319
«Чотири пори року» .....	321
«Сова чи жайворонок?» .....	326
«Чи організована ви людина?» .....	327
«Як я ставлюся до самого себе?» .....	332
«Чи вмієте ви контролювати себе?».....	336
Тест для імунної системи.....	337
«Будемо здорові!».....	340
«Чи здорові ви фізично?».....	340
«Чи правильна ваша дієта?» .....	341
«Чи готові ви до шлюбу?» .....	343
<b>Рекомендації .....</b>	<b>351</b>
<b>Додатки .....</b>	<b>360</b>
<b>Література .....</b>	<b>391</b>



*Навчальне видання*

**Іващук Лариса Юріївна  
Онишкевич Світлана Миколаївна**

# **Валеологія**

*Навчальний посібник*

Головний редактор *Богдан Будний*  
Редактор *Антоніна Павліченко*  
Обкладинка *Володимира Басалиги*  
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 18.10.2010. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс ЕТД. Умовн. друк. арк. 23,25. Умовн. фарбо-відб. 23,25.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців  
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008  
тел./факс (0352) 52-06-07; 52-05-48; 52-19-66  
*publishing@budny.te.ua*  
[www.bohdan-books.com](http://www.bohdan-books.com)

ISBN 9789661014472



9 | 789661 | 014472 |