

9.5 Буття людини та етична повинність. Душа.

9.6 Закон спількування. Емоції. Особистість. Совість. Психічна енергія. Емоційна розрядка. Енергетика емоцій.

9.7 Спількувальна свобода. Щастя

9.8 Мета медицина та валеологія

X. Нормальна та функціональна валеометрія

10.1 Нормологія та валеологія людини

10.2 Фактори ризику людини. Їх вимірювання.

10.3 Резерви організму. Моделювання та аналіз

10.4 Спортивні фактори ризику

10.5 Функціональні резерви людини та їх оцінка

XI. Прогнозування здоров'я у валеометрії

11.1 Методи прогнозу

11.2 Методи експертних оцінок. Приклади.

11.3 Статистика прогнозу здоров'я

11.4 Застосування комп'ютерних програм

XII. Різновидності спорту та їх вплив на здоров'я

12.1 Вибір фізичної культури та виду спорту та вплив на здоров'я школяра, людини. Оцінка впливу. Статистичні дані.

12.2 Екстремальні умови в спорті та їх вплив на здоров'я. Модельні випадки

XIII. Принцип оптимальності у фізичній культурі, спорті та здоров'ї

13.1 Розрахунок на ПЕОМ. Приклади

13.2 Моделі оптимальності

13.3 Аналіз результатів

XIV. Управління фізичним станом організму

14.1 Тестування рухової активності. Моделі

14.2 Управління в охороні здоров'я країни

14.3 Застосування інформаційних технологій

Таким чином, зміст підготовки з валеології, повинен сприяти інтеграції природничо-математичних та гуманітарних знань, створюючи базу для цілісної програми неперервної валеологічної освіти та усвідомлення необхідності здорового способу життя.

Література

1. Амосов М.М. Здоров'я.-К.: Нива, 1997.-144с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинаська валеологія. - К.: Здоров'я, 1998.-248с.
3. Апанасенко Г.Л. Здоров'я: методологія і методика количественной оценки// Здоров'я и функциональные возможности человека. М.,1985.-С.21
4. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія.-К.: ІЗМН, 1997
5. Завадський В.І. та ін. Соціальні та медико-біологічні особливості життєдіяльності. Луцьк: "Надстир'я", 1994.-200с.
6. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт.-М.: ФИС., 1979.- 257с.
7. Кунак В.В. Антрометрія. - М.: Медицина, 1971.-340с.
8. Основи валеології. Под ред В.П.Петренко. в трех книгах. - К.: Олимпийская литература 1998.-434с.
9. Огірко І.В., Огірко С.І., Чорнобай І.І., Шиян О.І. Підготовка фахівців рекреаційно-оздоровчої сфери з навчального курсу "Валеометрія" //Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності, ЛДДФК.- Львів, 2000.- С.14
10. Петренко В.П. Мета медицина в 3 т.-СПб. 1996

О.В.Огірко

кандидат фізико-математичних наук, ад'юнкт-професор, завідувач кафедри загальноакадемічних дисциплін Львівський інститут Міжрегіональної Академії управління персоналом

РЕЛІГІЙНО-ЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Термін "релігія" походить від латинського слова – "в'язати". Релігія поєднує й пов'язує людину з Богом. Вона наказує їй ушановувати Бога, визнавати, що Він є Творцем світу і підтверджувати свою віру ділами. Людина має природну релігійність, бо їй притаманне вроджене почуття – змагання до ідеалу. Людина складається з матеріального –

тіла і його фізичних прикмет та духовного – душі і її прикмет – розуму й волі. Людина як створена особа має обов'язки супроти Свого Творця і супроти інших людей, які відкриваються в крилатому латинському вислові: "Ora et labora" – "Молись й працюй". Релігія закликає людину смиритися перед Богом як Батьком усіх людей і побачити в другій людині

свого брата, чи сестру, тобто собі рівного. Релігія заперечує пиху, гордість поодиноких людей і народів та закликає всіх жити у гармонії. Релігія є основою найвищої моралі, якою вона займається впродовж усього існування. Із занепадом релігії занепадала і мораль, а разом із тим і весь суспільний лад: Римська імперія, Радянський Союз. Давньогрецький філософ Діокл (IV ст. до н.е.) навчав: "Розум, який перестає споглядати Бога, стає демоном або бидлом". Людина, яка визнає Бога має певні моральні стрими і дотримується основного закону: "чини добро – остерігайся зла". Не випадково Святе Письмо навчає: "Каже безумний у своєму серні: "Немає Бога!" (Пс.14(13),1).

В суспільстві релігія виконує безліч функцій, зокрема, такі найважливіші функції:

- компенсаторна - пошук шляху до спасіння від недосконалості земного існування, шляху до позбавлення від страждань, до безсмертя;
- соціально-стабілізуюча – це ступінь впливу релігії на суспільний спокій у суспільстві;
- світоглядна функція, яка допомагає формувати релігійний світогляд людини, що усвідомлює себе творінням Божим, а не результатом еволюції, а також розуміє, що первинним є Бог, а вторинним – матерія;
- інтеграційна - об'єднання віруючих певної конфесії;
- регулюючо-контролююча - суворість і обов'язковість виконання конфесійних законів, особливо у країнах Сходу; виконання норм релігійної моралі;
- політична - служить справі освячення влади, її верховних прерогатив, іноді релігія впливає на розвиток політики;
- катарсис - функція виховання на основах релігійної моралі;
- моральна, яка властива кожній релігії і виявляється у її позитивному впливі на поведінку кожної людини, щоб чинити добро, а уникати зла;
- сугестія - впливу на підсвідомість та ін.

Етика – це віра, надія і любов у добро. Християнська етика, визнаючи об'єктивність добра і зла, чеснот і вад, може бути пізнана та визнана неупередженим природним розумом. Фактично всяка об'єктивна етика є одночасно християнською. Етика застерігає молодь перед загрозами для життя, які часто проявляються як егоїстичні задоволення. Запереченням дару життя є війна, вбивство, аборт (як

суспільний злочин), самогубство, евтаназія (як "солодка" смерть). Шкоди, нанесені здоров'ю людини – це покалічення, залежність від наркотиків, маніпуляції над людським життям, генетичні маніпуляції, стерилізація, вживання контрацептивів, штучне запліднення, позатілесне запліднення (in vitro - у пробірці), клонування. Людина покликана шанувати життя, його гідність, а також повинна зберігати природу, рослинне життя і тварин.

Заповідь Божа "Не вбивай" (Вих. 20.13) забороняє нам знищувати власне життя, вбивати чи ранили тіло ближнього, а також ненавидіти наших ближніх. Вона ж забороняє нам бути жорстокими щодо звірят і природи.

За словами Апостола Павла: "Наше тіло є храмом Святого Духа" (пор. 1 Кор.6.19). Тому мусимо наше тіло берегти, бо при його ушкодженні може потерпіти і дух. Старовинні римляни не випадково говорили - *mens sana in corpore sano*, що означає - "здоровий дух у здоровому тілі". Забороняючи вбивство, Заповідь, однак, не забороняє боронити власне життя, честь і гідність перед насильством. Вона наказує нам бути доброзичливими і приязними до наших ворогів, і з терпеливістю з усіма зберігати мир. Гріхом є також евтаназія (легка смерть), тобто бажання собі смерті. Крім фізичного вбивства злочинами є вендета (кровна помста) і моральне вбивство.

Гріхом проти цієї Заповіді є біла смерть – аборти. Ми отримуємо безсмертну душу ще в лоні матері, в момент зачаття. Аборт – це ознака моральної деградації людини. Це також суспільний гріх, бо за нього несуть відповідальність і ті, що вчинили його, і ті, що сприяли та радили.

Алкоголізм, наркоманія, токсикоманія є також гріхами, бо з їх допомогою людина знищує своє здоров'я, тіло і душу. Найважчим гріхом є самогубство, бо не людина дала собі життя, і не вона має право його відбирати.

Заповіді Божі "Не чужолож" і "Не пожадай жінки свого ближнього" (Вих. 20.14; 17) наказують не чинити перелюбу, не оглядати безсоромних зображень, не говорити безсоромних слів, не допускатися безсоромного діла самому або з іншими. Даною Заповіддю Бог забороняє все те, що може образити нашу невинність або інших через безсоромні думки, бажання, погляди, показування, поширювання непристойних зображень (порнографії). Кожен повинен плекати чистоту душі

і тіла, виховувати в собі скромність, порядність, самоповагу, стриманість, відчуття міри. Дев'ята Заповідь доповнює шосту тим, що грішними є також думки-пожадання, навіть і коли не вчинені ділом.

Гріхами проти цієї Заповіді є подружнн язрада, дошлюбні зносини молодих, позашлюбне співжиття, блузнiрство, розпуста, проституція, тілесне звалтування, кровозмішення, мастурбація, мазохiзм, фетишизм, екстiбiцiонiзм, штучне запліднення, позатілесне запліднення (in vitro – у пробiрцi), вживання контрацептивiв, клонування, зоофiлiя, педерастiя, неприродне задоволення статевих пристрастей. Содомські гріхи — гомосексуалiзм, лесбiянство (протиприродні зносини осiб однакової статi) є смертними і послужили причиною поширення важких, невиліковних хвороб людства, зокрема, СНiДу. Християнське подружжя є нерозривним і має призначення жити в любові, продовжувати людський рід і виховувати дітей. Кожне подружжя повинне бути благословенне Богом, що відбувається під час обряду вiнчання. Біла фата, вiночок нареченої — це символ невинності, дошлюбної чистоти.

Перешкодами до здорового способу життя є головні гріхи, які принижують гідність людини, створену на образ і подобу Божу. Гріх як свідомий і добровільний злий вчинок. Гріх – це найбільше зло у світі, це вияв чорної невдячності творіння супроти свого Творця, це відмова любові. Причиною гріха є власна воля людини, яка піддається зовнішнім і внутрішнім впливам, що виявляються в спокусах тіла, навколишнього середовища і злого духу. Гріхи можуть бути вчинені ділом, словом, а особливо думками, коли маємо намір чи бажання вчинити зло. Гріх поділяється на власний, тобто вчинений особисто, чи чужий, який скоєний за участю іншої людини, наприклад, за чиїмось наказом, із намови чи похвали скоєного гріха. Народний вислів: "Той, хто грішить – людина, хто кається – святий, а хто гріхами хвалиться – нечестивий".

Грішити – це немовби не влучити у вибрану добру ціль. Гріхи бувають: первородний і особистий; індивідуальний, чи суспільний (скоєний декількома людьми, наприклад, аборт); внутрішній (думкою), зовнішній (дією, словами); скоєний і занедбаний (мав зробити і не зробив важливої справи); засуджений і виправданий; прощений і не прощений

(гріхи проти Святого Духа, наприклад, безнадійність на Боже милосердя, нерозкаяність аж до смерті, чи нерозважна надія на Бога); простимий і смертельний (коли у дуже важливій справі свідомо і добровільно допускаються великого злочину); гріхи, що кличуть про помсту до неба (навмисне вбивство, покривдження вбогих, сиріт, вдiв, затримання чесної заробленої платні, содомські гріхи – проти-природні статеві зносини осiб однакової статi).

Наслідки первородного гріха – це розрив між:

- Богом і людиною (людина почала боятися Бога).
- людиною й людиною (Адам зводив вину на Єву, а вона на нього).
- людиною і природою (земля давала людям терня й будяки, а не тільки врожай).
- тілом і душею (розумом і волею) людини (жартiвлива приказка "Одне до ліса – друге до біса").

Наслідки смертельного гріха:

- втрата освячуючої ласки
- стан вини
- стан кари
- втрата надприродних заслуг
- докори сумління.

До злих вчинків належать сім головних гріхів: гордість (переоцінка самого себе), заздрість (смуток із чужого щастя), нечистота (передача себе статевим пристрастям), захлапність (надмірне бажання майна), непоміркованість (ненажерство, пияцтво), гнів (пристрасть розуму, невміння змовчати й стерпіти), лінивість (відрада до зусилля, небажання вчитись, чи працювати). Прикладами поповнення головних гріхів є такі біблійні персонажі: Адам і Єва, котрі хотіли за намовою злого духу стати як боги, а тому стали гордими; Каїн, який позаздрив благополуччю брата Авеля і за те його вбив; жителі міст Содоми і Гоморри, які попали в статеву нестриманість; євангельський багач, який планував тільки пити й веселитись, а Бог забрав його душу. Термін - гордість може вживатися як чеснота, наприклад, бути гордим за батьків, народ, Батьківщину. Гордість у розумінні гріха подекуди називають гординою. Про захлапність навчає відома приказка: "Цілий світ забагато, а половину - замало". Славний грецький лікар Гіппократ прожив до 140 років життя, навчаючи своїх учнів бути поміркованими в їжі: "Так їжте, щоб не наїдатися досита, а трохи

почуватися голодними”. Про нестриманість навчає відома приказка: “Сніданок з’їж сам, обідом поділись з товаришем, а вечерю віддай ворогові”. Про гнів говорить Христос: “хто гнівається на брата свого, підпаде судові” (Мт.5.22). В момент гніву, як радять психологи, слід подивитися в дзеркало, ми тоді подібні радше до „оскаженілої мавпи”, ніж до образу й подоби Божої. У хвилині гніву слід постаратися пригасити злість у собі, щоб гріх не поширювався і не помножувався. Є поняття святого гніву, коли шануючи ближнього, ми не можемо погодитися на його гріховний спосіб життя. Біблійний афоризм навчає: “Гнівайтесь, але не согрішайте”. Є поняття голувої заздрості, яка не є гріхом, бо у її випадку людина хоче стати такою, як її наставник і має бажання перевершити його. Про лінивство говорить апостол Павло: “А хто не хоче працювати, хай і не їсть” (2 Сол. 2.10). Лінивство буває тілесне й духовне. Народна мудрість вчить: “Під лежачий камінь вода не тече”, “Боже допоможи, а ти небоже не лежи”. Кожна людина покликана до праці: “У поті чола їстимеш хліб свій” (Бут. 3.19). Праця – це не тільки певні терпіння, але й можливість запрацювати хліб насущний та спільна будова Храму.

Головним джерелом гріхів є самолюбство, як старання про фальшиве “добро собі”, не зважаючи на інших. Самолюбство розуму породжує гордість, захланність і заздрість. Самолюбство волі породжує гнів і лінивство, а самолюбство почуттів породжує нечистоту й непоміркованість.

Головні гріхи є немовби злими коріннями людського життя, що отруюють його моральність і є причинами походження різноманітних важких гріхів: убивства, крадіж, брехні, розпусти, непослуху тощо.

В перших століттях християнства гріхом вважався також сум, бо християнин повинен бути людиною радості, оскільки Христос воскрес і “переміг світ” (Ів. 16.33).

Спокуси є нагодами до гріхів, в яких людина може власти у гріх або є певними випробуваннями, в яких людина вміє побороти гріх. Народна мудрість повчає: “Найсильніший той борець, який переможе самого себе”. Апостол Павло: “не роблю добра, що його хочу, але чиню зло, якого не хочу” (Рим.7.19). Спокуси бувають зовнішніми (походять через органи чуття) і внутрішніми (виникають в уяві). Причинами спокус є: зі-

псована людська природа, злий дух, згубний вплив світу, природні причини і давні аморальні вчинки. Спокуси бувають добровільні (приходять до нас із власної вини, коли ми свідомо і добровільно наражаємось на них) і недобровільні (виникають від намови, захоплення й приємності). У кожній спокусі вирішальним є акт нашої волі, яка погоджується на зло, або може його відкинути. У спокусі найважливіше: зберігати спокій і сильну волю, не боятися її, обминати сутички з нею, не звертати на неї жодної уваги, щиро молитися й приступати до святих Тайн.

Патріаршим собором у Львові від 4 липня 2002 р. Б. прийнято наступні “Суспільні дороговкази віруючого”, які закликають до здорового способу життя:

1. Живу вірою в Ісуса Христа за вченням Церкви. Допмагаю суспільству через своє особисте життя в Божій благодаті. Шаную образ Божий в кожній людині.
2. Шаную своє тіло як Храм Святого Духа, не оскверняю його алкоголем, тютюном, наркотиками, сексуальною розбещеністю. Протиставляю їм мудрість і силу Євангелія та християнську мораль. Впливаю на засоби масової інформації, щоб вони відображали християнську культуру.
3. Виявляю приналежність до Ісуса Христа. Втілюю свою віру у щоденній праці та побуті. Очищую свою совість покаванням і участю в Літургії та Святих Тайнах.
4. Сумлінно виконую свої обов’язки. Докладаю зусиль до подолання розбрату, злоби і ненависті між людьми, забобонів і ворожби. Вчуся цінувати суспільну єдність через участь у громадському і політичному житті.
5. Дякую Богові за дар життя. Оберігаю людське життя від зачаття до природної смерті. Допмагаю хворим, беззахисним і безправним.
6. Зберігаю чистоту як у подружньому, так і в безженному стані. Плекаю подружню любов, зміцнюю сім’ю молитвою та взаємною повагою і турботою. Дотримуюсь подружньої вірності та остерігаюсь позашлюбних статевих відносин. Виховую дітей та молодь особистим християнським прикладом. Допмагаю їм протистояти спокусам.
7. Практикую безкорисливість. Не зазіхаю на особисте і спільне добро ближніх в

матеріальній, духовній та інтелектуальній сферах. Робитиму все можливе, щоб не брати і не давати хабарів.

8. Шукаю правду і справедливі закони. Шаную право інших у їхніх пошуках добра та істини. Протиставляюся всім видам насильства.
9. Шаную природні багатства Землі як дар Божий і розсудливо використовую їх.
10. Живу в надії, яку мені дає Бог. Мужньо і терпеливо переношу випробування. Намагаюся своїми добрими ділами наблизити Царство Боже.

ОСНОВА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ – ВИСОКА ДУХОВНІСТЬ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ

Кожна людина у своєму житті зустрічається з питанням: ким вона є? У чому полягає сенс і мета людського існування? Чим є добро і зло? Як слід чинити у своєму власному житті?

Тільки людина на землі здатна пізнавати сама себе, інших людей та оточуючий її світ. І людина, пізнаючи, робить висновок, що не є вона подібна не тільки до світу неживої природи, вона є кимсь - особою, особистістю. І ця відмінність є чимось більшим, ніж просто природно-якісного - родового характеру. Йдеться про відмінність, яка завіряє в собі причину ще й надприродного характеру. Має в собі людина віддих життя, даний їй Богом, завдяки чому є живою істотою. Виключно людина, із поміж усього створіння, як вінець створіння, подібна до Творця, людина має безсмертну душу і так як св. Іван говорить: "Бог є любов'ю" (1Ів.4,8.16), людина як Його образ та подоба має в собі любов, може любити та обдаровувати своєю любов'ю інших. Любов людини, як істоти розумної й вільної, має своє походження, свою основу в Бозі.

Тільки людина, як особа, здатна до діалогу з Богом, до прийняття вільних та розумних рішень, тільки її Бог обдарував безсмертною душею, вчинивши вінцем Творіння, - тим самим надавши людині надзвичайно велику гідність. Людина була створена Богом з любові і як особистість, яка створена на образ і подобу Божу, вона може віднайти, розвинути свої здібності, і до кінця реалізувати свої можливості лише перебуваючи в Божій любові. І цей дар є таким же цінним як дар життя.

На високому рівні релігійно-етичне виховання, що сприяє здоровому способу життя здійснюється у Львівському інституті Міжрегіональної Академії управління персоналом.

Література

1. Огірко О. Християнська етика. - Львів "Свічадо", 1999.- 104 с.
2. Огірко О. Християнська етика. Конспект лекцій. ЛФ МАУП.- Львів. 2002.- 95 с.
3. Огірко О. Релігієзнавство. Навчальний посібник. ЛФ МАУП. - Львів, 2002.- 133 с.

І.П. Панасенко

магістр релігійних наук Лютеранського університету (Рим),
журналіст телерадіокомпанії "Контакт-Славута"

Людина, як особистість, повинна бути вільна в своїх вчинках, інакше кажучи, будь-яка дія, до якої була б примушена людина, не є вповні дією особистою і хоча не знімає з людини відповідальності за вчинене, не можна тут вже говорити про рівноправні між особистісні стосунки та повну свободу людини. тим більше про любов із Богом.

Примус, обман, страх - не можуть дати плоди любові. Людина подібно до Бога є вільною у своїх діях. Але Божа любов не керується людською логікою, вона є нескінченно досконала, не має взагалі такої риси як поневолення за допомогою сили.

Отже, людина має вільну волю і може вибирати, але ж якими повинні бути критерії вибору? Взагалі існує дві можливості: йти по дорозі яку вказує Бог, або реалізувати свою власну волю; тобто діяти не маючи жодних моральних обмежень. На жаль, мусимо констатувати, що більшість людей чомусь намагається жити саме за другою можливістю. Причина проста - всі люди прагнуть щастя, але розуміють його по різному. Для окремих людей щастя - це володіння якомога більшою кількістю матеріальних цінностей та їх збільшення будь-якою ціною, це ще й прагнення влади, а також чуттєвих насолод, які як правило, знаходять свою реалізацію у позашлюбних стосунках. Отже, жадоба грошей, влади, сексуальних насолод - так можна охарактеризувати моральні основи життя більшості людей, які відкидають у своєму житті Бога.

Відомо, також, чим це все закінчується: людина має велике матеріальне багатство, але