

**Розділ 4. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ОСОБЛИВОСТІ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗОНАХ,
РАДІОАКТИВНОГО ЗАБРУДНЕННЯ**

ПРО СТРУКТУРУ І ПОКАЗНИКИ "ПАСПОРТА ЗДОРОВ'Я"

ЧОРНОБАЙ ІГОР

Львівський державний інститут фізичної культури

У Програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні йдеться про необхідність введення єдиного "Паспорту здоров'я". У багатьох навчальних закладах розроблені свої "паспорти здоров'я". Крім того, у навчальні плани закладів освіти введені предмети "валеологія", "охорона життя і здоров'я".

Показники паспорту здоров'я повинні відображати стан й рівень здоров'я особи, ознайомившись з якими можна було б визначити шляхи покращення здоров'я.

Паспорт здоров'я повинен бути єдиним за структурою, але, обов'язково враховуючи вікові і статеві особливості, відображати рівень здоров'я кожної особи.

Варто нагадати, що за усталеним міжнародним визначенням ВОЗ, здоров'я - це стан повного фізичного, психічного, соціального добробуту особистості, а не лише відсутність хворіб та пошкоджень.

На нашу думку паспорт здоров'я повинен мати таку загальну структуру.

1. Загальні паспортні дані (прізвище, ім'я, по-батькові; вік, стать).

2. Анамнез здоров'я та його порушень. (Генетичне здоров'я; онтогенетичний розвиток здоров'я; хвороби, пошкодження; кількість днів протягом року без захворювань, пошкоджень; дані медоглядів, медична група).

3. Показники досліджень різних систем та органів, їх функціональних резервів. (самопочуття; антропометрія; серцево-судинна, дихальна, нервова, ендокринна системи, системи крові, травлення, виділення та інші; адаптаційні можливості та працездатність).

4. Елементи культури здоров'я особи.

4.1. Досягнення фізичного добробуту.

4.1.1. Показники розвитку фізичної підготовленості та загартованості організму.

4.1.2. Характеристика екологічних, матеріальних, санітарно-гігієнічних умов для занять фізичними вправами в місцях: проживання, навчання, праці, відпочинку.

4.1.3. Засоби, методи, системи фізичного оздоровлення протягом років, сезонів, тижнів.

4.2. Досягнення психічного добробуту.

4.2.1. Стан, рівень інтелекту (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, уявлення, мова).

4.2.2. Емоційне здоров'я (насолюда і страждання, позитивні та негативні емоції, невизначеність щодо довкілля, особистих потреб).

4.2.3. Характеристика психічного здоров'я та волева регуляція і діяльність.

4.2.4. Засоби, методи, системи психічного оздоровлення (релігійна віра, аутотренінг, гіпноз і т.п.).

4.3. Досягнення соціального добробуту або його відсутність.

4.3.1. Характеристика матеріальних, екологічних, санітарно-гігієнічних умов: проживання, побуту; навчання; праці; відпочинку.

4.3.2. Розпорядок дня, його оздоровчі складові (буденного, вихідного, святкового).

4.3.3. Харчування (набір продуктів; їх якість; збалансованість, адекватність, дотримання звичаїв, шкідливі звички).

4.3.4. Особиста активність у соціальному середовищі. Творча реалізація особистісних якостей, вмінь, потреб життєдіяльності:

- у громадській діяльності;
- у виробничій діяльності;
- у навчальній, науковій діяльності;
- у родинно-побутовій діяльності;
- у особистих спілкуваннях з людьми;
- через народні традиції звичаїв, релігію.
- через жанри мистецтва;
- через фізичну культуру і спорт;

5. Висновки (по анамнезу здоров'я, даних медоглядів; показниках структури і функціональних резервів систем, органів; працездатності; фізичному, психічному і соціальному добробуті).

6. Рекомендації щодо корекції психічного; фізичного; соціального здоров'я і усунення хворіб та пошкоджень.