**ОСВІТНІЙ КУРС «КУЛЬТУРА ЗДОРОВ’Я»**

*Н.М. Мартиненко*

*Харківський національний медичний університет*

*Мета і задачі роботи.* Культура здоров’я є важливою складовою загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров’я. Культурна людина є не тільки «споживачем» свого здоров’я, але й його «виробником».

Високий рівень культури здоров’я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми.

Елементом культури здоров’я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і самовдосконалення своєї особистості.

Культура здоров’я – це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й здоровий спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здоров’я визначається знаннями резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Якщо люди часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, вживають алкоголь, палять, дратівливі, некомфортно почувають себе з оточуючими, тобто не дотримуються здорового способу життя, - це означає, що у них низький рівень культури здоров’я.

Аргументоване обґрунтування необхідності бути здоровим і прагнути стати таким – це і є елементи культури здоров’я, якими повинна володіти кожна сучасна людина.

Отже, автор пропонує освітній курс культури здоров’я для населення. Практика показує, що люди не мають елементарних знань в цій галузі і є сенс проводити так званий «лікнеп» для формування у населення принципів здорового способу життя.

*Матеріали і методи її виконання.* Узагальнено значну кількість літератури філософської, психологічної та валеологічної тематики, на підставі якої створено лекційний курс з елементами практичних завдань. Практичні завдання спрямовані на формування принципів здорової емоційної та харчової поведінки слухачів, доступних фізичних вправ для ранкової гімнастики і т.ін.

*Отримані результати.* В результаті читання лекцій циклу у селах Золочівського району Харківської області частина слухачів отримала хороший результат зниження надлишкової ваги (різні вікові категорії), а також, налагодила сімейні стосунки (завдяки отриманим психологічним знанням).

*Висновки.* Людина є найдосконалішою біологічною системою, з якою не може зрівнятися жодна машина чи механізм, створені людськими руками, − мозком. Кожна людина сама розпоряджається цим власним капіталом. Важливо не тільки зберегти, але і примножити його, не змарнувати чи розпорошити. Саме від цього залежить наше здоров’я.

Отже, елементарні знання набуті під час слухання такого курсу, сприятимуть формуванню здорових звичок і мають сформувати відповідальне ставлення до власного здоров’я у слухачів.