

**ПРАВОВІ ОСНОВИ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО
ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ**

Максим Валерійович Білоус – студент IV курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Андрій Вікторович Фісенко** – викладач кафедри
гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища.

Здоров'я людини – стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти. За загальним станом здоров'я людини можна визначити як природний стан організму, що характеризується повною зрівноваженістю будь-яких виражених хворобливих змін. Потрібно пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Він полягає у розумному ставленні до свого здоров'я, фізичній та психічній культурі, загартовуванні організму, вмілій організації праці та відпочинку [1].

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45–50 % визначається способом життя, на 20 % впливом навколишнього середовища (природного, техногенного), на 20 % – спадковістю, на 8–10 % – охороною здоров'я, харчуванням тощо [2].

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Багато-хто розуміє під цим поняттям просто відмову від шкідливих звичок і заняття спортом. Насправді, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.

Спосіб життя – сукупність матеріальних умов, суспільних і соціальних установок (культури, звичаїв тощо) та природних чинників, які всі разом зумовлюють поведінку особистості, а також її зворотний вплив на ці фактори [3].

Отже, здоров'я не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі життя. Організм може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і, таким чином, вдосконалюється. Тому здорового способу життя треба увесь час вчитися. Найпростіше і найскладніше – це взяти відповідальність за своє здоров'я. Але якими б ми зайнятими не були, пам'ятаймо, що у кожного з нас – лише одне серце та одне життя, і як ми його проживемо, великою мірою залежить тільки від нас.

Література

1. Брахман І. І. Валеологія – наука про здоров'я / Брахман І. І. – М. : Физическая культура и спорт, 2002. – 208 с.
2. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук – Т. : Підруч. і посіб., 2006. – 160 с.
3. Горашук В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горашук // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 5. – С. 58-61.

Денис Сергійович Коваленко – студент І курсу Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Наталія Миколаївна Теслик** – старший викладач
кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук

МАНІПУЛЯТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ

Психологічний вплив – застосування у міжособистісній взаємодії винятково психологічних засобів із метою впливу на стан, думки, почуття, дії, іншої людини. До видів психологічного впливу передусім належать переконання, зараження, навіювання, наслідування, мода, чутки та інші.

Одним із найвідоміших психологічних засобів впливу на особистість є маніпуляція. Психологічна маніпуляція – метод двоякого, композиторного, спритного, рішучого, подвійного, рівноважного, збалансованого впливу на психіку людини з метою введення її в незручне положення необхідності вибору своєї поведінки між двома альтернативами. Прикладів альтернативного вибору можна назвати визначену кількість варіантів: між поганим і добрим, добрим і кращим, поганим і гіршим, поганим і нейтральним, добрим і нейтральним.