

ШАНДА В. І., ДЕМЧЕНКО О. І.,  
БУЛГАКОВ В. В., ДЕМЧЕНКО В. М.,  
м. Кривий Ріг

**ДУХОВНІСТЬ І ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ  
(ЗСЖ) ЯК АТРИБУТ ЗАГАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ  
СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ**

Загальна культура сучасного вчителя, як результуючий вираз професійної підготовки, сукупність ціннісних орієнта-

цій, життєвих позицій, настанов світорозуміння та діяльності формується всім комплексом навчальних та виховних впливів вищої педагогічної освіти. В розширенні світу духовних цінностей майбутніх учителів суттєве значення мають настанови ВСЖ. Пряме та зворотне осмислення освяченого віками мудрого прислів'я «в здоровому тілі — здоровий дух», безпосередньо пов'язується нами з формуванням духовності, душевного та фізичного здоров'я. Така спрямованість вузівської підготовки вчителя, відповідає новим тенденціям та значним зрушенням в соціальних умовах, політичному устрої, національній самосвідомості на Україні.

ЗСЖ обумовлюється індивідуальним світосприйманням та світорозумінням. Він є тією реальністю, яку слід розглядати зараз, як неминущу людську цінність. Його побудови мають певні, кореговані часом, філософськими, релігійними течіями, суспільною модою відмінності. ЗСЖ в значній мірі освячений їх позірну очевидність та постійну актуальність, як засновників національного відродження України, з нашої точки зору, недостатньо актуалізовані, особливо в підготовці педагогів усіх рівнів.

Кола проблем (П), пов'язаних з обґрунтуванням ЗСЖ, як феномену сучасності, ми визначаємо таким чином: I. Онтологічні П: 1) усвідомлення людини, як неминущої цінності природи; 2) розуміння глибокої індивідуальності кожної людини; 3) осмислення залежностей людини від природи та суперечностей в зв'язку з ростом можливостей впливу людини на природу; II. Гносеологічні П: 1) розуміння обмеженості знань про людину 2) неможливість точного визначення настанов ЗСЖ для кожної людини; III. Загально-наукові П: 1) системне бачення світу, людини і природи; 2) структурованості системи людського організму та його середовища; 3) єдності інтелектуального, емоційного, естетичного сприймання світу; IV. Дисциплінарні П (різних наук, в першу чергу біологічних та медичинських) — 1) складності людського організму в нормі та патології; 2) неможливості прямих екстраполяцій з різних наук на біологію людини.

ЗСЖ як надбання, здобуток особистості та суспільства, як вияв самоудосконалення особистостей, визначається пізнанням універсальних законів збереження здоров'я, певних принципів, правил, серед яких найважливішими є позитивне мислення, правильні дихання, життя, споживання їжі, рух, фізична активність, розслаблення, загартування (на основі різних систем), використання психіки, позитивних емоцій та всіх інших можливостей людського організму для здоров'я та подовження життя. В теорії та практиці народ-

ної освіти, розвиваючого навчання та виховання принципи та критерії ЗСЖ мають бути втілені та іреалізовані на рівні внутрішніх настанов кожної особистості (вчителів, викладачів, учнів, студентів):

ЗСЖ може осмислюватися та тлумачитися досить широко: 1) здатність жити і діяти у відповідності до своїх природи, світосприйняття, світорозуміння; 2) особливості поведінки, які визначають збереження та самопідтримання оптимальних умов життєдіяльності; 3) взаємодія з середовищем, яка забезпечує збереження здоров'я, фізичне та моральне самозадоволення, подовження життя, досягнення та підтримання оптимального фізичного та розумового стану; 4) узгоджена в просторі та часові система діяльності людини, яка відповідає її соціальним функціям, фізичним, інтелектуальним та духовним потребам; 5) оптимізація людиною свого життя з метою збереження здоров'я, профілактики та лікування хвороб, підтримання певного фізичного та інтелектуального стану; 6) спосіб життя, який відповідає природним потребам життя; 7) свідоме поведінка людини, оснований на строгій самодисципліні, згідно уявлень про збереження здоров'я та її взаємодію з умовами середовища; 8) життя у строгій відповідальності до науково-обґрунтованої чи визначеної багатовіковим досвідом системи збереження здоров'я повного задоволення фізіологічних та інших потреб людини; 9) дотримання певних правил, норм, принципів у задоволенні потреб, відповідно тих рекомендацій чи настанов, що націлені на підтримання організму в нормальному фізіологічному та психологічному станах.

Ми висловлюємо також думки про сумнівність ряду систем навіювання, загартування, де виявляються скоріше феномени (мутації, спадкові комбінації) якостей, властивостей, резервів людини, чим характерні особливості істоти, що має тропічне походження, де живлення забезпечувалося надмірно доступною їжею, а життя — жарким і вологим кліматом. ЗСЖ неможливий без психологічної комфортності, сприятливих емоційного та духовного фонів.