

Петришин Наталія,

студентка,

Науковий керівник: к.е.н. Бицюра Л.О.

Західноукраїнський національний університет, м. Тернопіль

## ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я – ВАЖЛИВА ЖИТТЄВА ЦІННІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Людина завжди прагнула та прагне прожити життя гідно, насичено, яскраво. Саме для цього людина навчається, займається саморозвитком, розвиває свої знання та уміння. Проте, для того, щоб реалізувати свої плани та бажання, людині обов'язково потрібне міцне здоров'я. Основа щасливого та повноцінного життя полягає в здоров'ї людини, тому дослідження цієї важливої життєвої цінності є актуальним завжди.

Коли людина здорова, вона відчуває себе впевнено, цілеспрямовано, вона готова йти до поставлених цілей, втілювати в життя всі плани та задуми.

Здоров'я – це перша та найістотніша потреба людини, що визначає здібність останньої до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. У відповідності визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «здоров'я — це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1].

Для будь-якої людини здоров'я – це найцінніший скарб, яким вона володіє, і який потрібно бережно оберігати, дбати про нього. З розвитком технологій, будівництвом різноманітних підприємств одночасно відбувається і збільшення забруднення атмосфери, а це, в свою чергу, відбивається на здоров'ї. Можна помітити, як «помолоділи» хвороби, як з'явилися нові. Вибух на Чорнобильській АЕС – це лише один приклад, який показав, що діяльність людини може бути згубною і загрозливою. Так, людина може відмовитися від куріння, алкоголю, наркотиків, обмежити вживання шкідливої їжі, але не дихати – не можливо. Безперечно, прогрес людства приносить, як позитивні зрушення в житті людини, так і негативні.

З молодих літ багато людей думають, що вони сильні, витривалі й, зазвичай, людини саме в молодості робить вчинки, які згодом нагадують про себе у вигляді хвороб. Не всім поталанило народитись здоровими, є чимало людей, які ще з народження страждають на ті чи інші хвороби, які мають певні фізичні чи психологічні вади. Такі люди цінують те, що мають, вони намагаються жити максимально бережно.

Для того, щоб підтримувати здоров'я потрібно дотримуватися певних правил: вживати корисну їжу, гуляти на свіжому повітрі, повноцінно спати, займатися спортом, не мати шкідливих звичок, загартовуватися, отримувати позитивні емоції, любити життя тощо. Людина може реалізувати себе у тому випадку, коли вона відчуває фізичне та моральне здоров'я, коли її не турбують болі, часта втома, підвищена дратівливість тощо. Якщо ж людина хвора, фізично чи морально страждає на певну хворобу, то вона пригнічена, сумна, роздратована. Хвороби стоять на перешкоді повноцінного життя людини.

Важливо розуміти, що сьогодні живемо у надзвичайно складний час, війна, яку розпочала Російська Федерація проти України у 2014 році й яка поширилася на територію всієї держави в лютому 2022 року принесла чимало горя та біди, вона забирає життя, знесилює та виснажує кожного з нас, і тих хто на фронті, і тих, хто в тилу. Психологічне, моральне та фізичне здоров'я на сьогоднішній день потребує високої уваги та бережного ставлення. Людина сама повинна дбати про своє здоров'я, адже від цього залежить її особистий розвиток, її майбутнє і її життя.

Таким чином, здоров'я – це найбільша та найвища цінність кожної особистості. Така цінність полягає в тому, що людина може реалізовувати свої плани, проявляти таланти, долати вершини, створювати прекрасне і корисне, тому вкрай важливо піклуватись про своє здоров'я, щоб була можливість жити повноцінно.

### **Список використаних джерел**

1. Constitution of the World Health Organization. URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution> (дата звернення: 05.06.2022)