

their historical and social content. Men make their laws using the language they speak and judges' interpretation of these laws has more to do with the felt necessities of the time, the relevant moral and political themes and theories, even with prejudices which judges share with their fellow-men, than with pristinely logical implications of salutary provisions [1]. Holmes contends that the law is what the court will in fact do and nothing more pretentious – «that's what I mean by the law» [1]. In civilized societies, he believed, legal duty is nothing more than prediction of how the judge will interpret a given legal case.

Such conceptual elasticity is both inevitable and desirable. It enables law to adapt to new knowledge, to new technologies and to the now existing social mores and values [2]. This stance reflects a larger philosophical point, namely that judges are not independent mouthpieces of the infinitive. Judges are no less fallible about moral questions than the rest of the people. It is because what is morally right or wrong is not something that a judge (or anyone else) can know apriori [2] and it is dangerous to imagine otherwise. The judge, according to Holmes, is always faced with a dilemma, for it is up to him to interpret a given case this way or that and to prefer one precedent to another. But it is within his legal capacity to correlate responsibilities under which man's actions fall and his own wisdom in interpreting the law the way he did.

Holmes's contribution to American jurisprudence was both meaningful and long lasting. His view that law is experience, that it is shaped by man and it is changing and changeable deeply affected English and American jurisprudence.

#### **Literature**

1. Holmes O.W. The Common Law. Dover Publications, 1991. -464 p.
2. Holmes O.W, The Path of Law. Martino Fine Books, 2012. -32 p.

**Зазимко Н.С.**, ст. преподаватель

**Петелкаки В.В.**, ст. преподаватель

кафедра физического воспитания и спорта,

Одесский национальный политехнический университет

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ХРИСТИАНСКИЙ, НРАВСТВЕННЫЙ, СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ**

Постулаты здорового образа жизни через систему принятия нравственных ценностей с давних времён были предметом интересов лучших умов человечества. Портрет современного украинского долгожителя, нарисованный социологами, содержит такие черты как: религиозный, занимается крестьянским трудом, без вредных привычек, рано встаёт и рано ложиться, как правило из западных регионов Украины.

Обращает на себя внимание то обстоятельство, что многие из библейских персонажей были долгожителями. В литературе же часто можно встретить понятие «святые старцы».

Здоровый образ жизни - образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственно, психологическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закалывание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Словарь Русского языка под редакцией С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой так определяет термин ЗДОРОВЬЕ, -я, ср. 1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психологическое благополучие. Исходя из этого становится очевидным, что термин Здоровый образ жизни (ЗОЖ) необходимо рассматривать в неразрывной связи с определением здоровья. Таким образом, мы оказываемся связанными с двумя составляющими ЗОЖ - физической и психологической, причем связанными неразрывно, поскольку невозможно себе представить наличие одной составляющей, при полном отсутствии другой и, при этом, сохранении целостного определения ЗОЖ в общем и Здоровья в частности.

Начнем с физического здоровья. Не потому, что это важнее, чем психологическое, и не потому, что менее значительно, просто такой порядок взят нами из Словаря.

Физическое здоровье всегда имело большое значение в жизни человека. «В здоровом теле - здоровый дух», - гласит русская поговорка. Да и в древней книге мудрости Библии, начиная с первой книги, звучит вопрос о здоровье физическом: «Здоров ли отец Ваш старец?», звучит вопрос Иосифа о своем отце. Многие персонажи Библии интересовались здоровьем своих близких, а апостол Павел пишет, что «тела ваши суть храм живущего с вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога», подчеркивая важность попечения о своем физическом теле и недопустимости разрушения своего тела. И, как венец, украшающий призыв о сохранении физического здоровья, а значит и ЗОЖ, звучит финальный аккорд из притч Соломона «Светлый взгляд радует сердце», прокладывающий мостик к состоянию психологическому, «сердце» здесь - символ духовного наполнения человека.

Апостол Иаков обращает внимание читателей на необходимость заботы о своем сердце, руках - «очистите руки, грешники, исправьте сердца, двоедушные». Таким образом Бог открывает Свой план для человека послушного Его воле. Пусть нам кажется, что мы идем непроторенным путем, открывая для себя и других ЗОЖ, но, всмотритесь в мудрость Божию - призыв совершать труд, хранить себя в чистоте от развращений этого мира, быть готовым к физическим упражнениям, как царь Давид - это все образцы ЗОЖ, пришедшие к нам из древности.

Все, что способствует продолжению жизни - дано Богом, нам иногда хочется воскликнуть «смотри, вот это новое; но это было уже в веках, бывших прежде нас», как написано в книге Екклесиаста.

Таким образом, очевиден вывод - ЗОЖ дан человеку Богом, который знает особенности нашего строения, и наших потребностей.

Но, с другой стороны, только принимая Божьи стандарты нравственности можно оградить себя от всего того, что не соответствует ЗОЖ, уводит нас от персональной ответственности за свою жизнь. Будучи убежденным сторонником христианской нравственности, невозможно допустить в свою жизнь те многие зависимости, в которых погибают многие наши сверстники - курение, алкоголь, наркотики и т.д. Только имея крепкие личные отношения с Богом - я смогу чистым взором смотреть в мир, различая добро и зло, избирать для себя лучшее, то, что предлагает христианская мораль, то, что определил Бог для долголетия, радости в жизни, которая обеспечивается крепким здоровьем, как физическим, так и психологическим, ведь мы помним «в здоровом теле - здоровый дух».

Знакомство с этими и многими другими библейскими изречениями людей, особенно верующих, положительно воспринимается молодежью и вполне может служить основой современной технологии приобщения к здоровому образу жизни и избавление от вредных привычек как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Постулаты здорового образа жизни нужно использовать при пропаганде здорового образа жизни студенческой молодежи. Ведь здоровье - это дар Божий и его следует беречь.

**Мініна І. С.**

аспірантка, кафедра політології,

Одеський національний політехнічний університет

**С.М. ЯМПОЛЬСЬКИЙ – РЕКТОР ОДЕСЬКОГО ПОЛІТЕХНІЧНОГО  
ІНСТИТУТУ (1957-1965 рр.)**

Стефан Михайлович Ямпольський (1906-1998 рр.) – видатний український вчений, доктор економічних наук, професор, академік Національної академії наук, багатогранний фахівець, освітній діяч.