

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

*У статті проаналізовано поняття «здоровий спосіб життя», його значення для особистості, обґрунтовано особливості формування здорового способу життя в молодого покоління.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, охорона здоров'я, людина.

*В статье проанализировано понятие «здоровый образ жизни», его значение для личности, обоснованы особенности формирования здорового образа жизни молодого поколения.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, культура здоровья, здравоохранение, человек.

*In the article a concept is analysed healthy way of life, its value for personality, the features of forming of healthy way of life of the young generation are grounded.*

**Key words:** health, healthy way of life, culture of health, health protection, man.

**Постановка проблеми.** Здоров'я населення загалом, підростаючих поколінь зокрема є інтегральним показником соціального благополуччя, важливим складником забезпечення стійкого розвитку – бажаної перспективи й мети для кожної країни та світової спільноти. Водночас зміцнення здоров'я нації залежить не тільки від системної, комплексної діяльності державних і недержавних структур, організованих зусиль усього суспільства, а й від відповідального ставлення кожної людини до здоров'я, яке визнається основою продуктивного довголіття, фізичного, психічного та соціального благополуччя.

У системі загальнолюдських культурних цінностей базисним є здоров'я, тому що воно визначає можливість засвоєння людиною всіх інших цінностей, є запорукою життєстійкості й прогресу суспільства. У ряді наукових робіт установлюється прямий взаємозв'язок між здоров'ям і щасливим повноцінним життям, при цьому здоров'я розглядається як найважливіша цінність. У зв'язку із цим формування здорового способу життя, свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, фізичного та психічного стану істотно актуалізується на всіх вікових етапах розвитку особистості і виступає як важливе соціальне завдання.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У другій половині XIX – першій половині XX ст. розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалися багато вчених. Зокрема в цей час були визначені теоретичні основи процесу: відношення душі і тіла (К. Ушинський, П. Юркевич, Г. Ващенко); природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, В. Сухомлинський, К. Ушинський, Г. Ващенко); зв'язок оздоровчої роботи з різними напрямками виховання: фізичним і трудовим (М. Демков), естетичним (Г. Ващенко), релігійним (П. Юркевич), гігієнічним, родинним (К. Ушинський, Г. Ващенко, В. Сухомлинський), патріотичним (І. Боберський, О. Тисовський, Г. Ващенко, А. Макаренко).

Із зарубіжних учених проблему здорового способу життя досліджували Л. Хей, Р. Фішер, Х. Данеш, Г. Маклауен, Д. Хамбург, К. Гланз, М. Левіс, Б. Рімер та ін.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Т. Титаренко, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Бега, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших [1, с. 318].

**Мета написання статті** — вивчення та аналіз напрацювань учених з досліджуваної проблеми й узагальнення досліджень із питань здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Протягом багатоміліардної історії людства на різних етапах розвитку суспільства вивченню проблем здоров'я завжди приділялася велика увага. Фахівці з різних наук робили спроби проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [2, с. 89].

Поняття «здоровий спосіб життя» розглядається у співвідношеннях тріади: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я.

*Здоров'я* – це стан повного фізичного, душевного (духовного) та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад. Тому здоров'я розглядається не лише як ресурс, а і як мета життя. За Національною програмою «Діти України» визначено чотири аспекти здоров'я: фізичне, психічне, духовне, соціальне.

Поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «*здоровий спосіб життя*» як сценарій життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей.

Результатом сформованості здорового способу життя є *культура здоров'я* як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих [3, с. 102].

Світова наука передбачає цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує, принаймні, чотири сфери здоров'я: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані, діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

1. Фізичне здоров'я – це правильне функціонування всіх систем організму, позитивне ставлення до власного здоров'я, прагнення до фізичної досконалості й загальної фізичної працездатності, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування.

2. Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – відповідність когнітивної діяльності до календарного віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції, адекватних позитивних емоцій; відсутність акцентуацій характеру, шкідливих звичок.

3. Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя) – це передусім сформована громадянська відповідальність за виконання соціальних ролей у суспільстві; позитивно спрямована комунікативність; доброзичливість у ставленні до людей, здатність до самоактуалізації в колективі, самовиховання.

4. Духовне здоров'я (душевне) – пріоритетність загальноосвітніх цінностей; наявність позитивного ідеалу відповідно до національних і духовних традицій, працелюбність, добродійність, відчуття прекрасного в житті, природі, мистецтві. Духовне здоров'я можна визначити як здатність особистості регулювати своє життя та свою діяльність згідно з гуманістичними ідеалами, виробленими людством у процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я. В. О. Сухомлинський надавав великого значення духовному здоров'ю особистості. У книжці «Як виховати справжню людину» він наголошував на тому, що «духовне багатство людини – один із найважливіших показників її всебічного розвитку [4, с. 24]».

*Стосовно здоров'я учнівської та студентської молоді пріоритетним завданням на сьогодні є вирішення таких питань:*

- приділення уваги активізації здорового способу життя учнівської та студентської молоді шляхом проведення заходів з питань попередження наркоманії та негативних наслідків уживання наркотиків, запобігання поширенню соціально-небезпечних хвороб, насамперед, туберкульозу та ВІЛ/СНІДу, здійснення інформаційно-просвітницької діяльності серед молоді з питань шлюбних відносин, планування сім'ї, виховання здорової дитини, наслідків уживання алкоголю;

- застосування нових форм роботи з молоддю із використанням ресурсів мережі Internet, засобів масової інформації (проведення телевізійних форумів, веб-форумів, онлайн-конференцій та ін.) з метою масового охоплення цільової аудиторії, утворення можливостей прямого спілкування з експертами, висловлення громадської думки тощо;

- постійне вживання заходів щодо забезпечення сезонного оздоровлення дітей та молоді, розвитку молодіжного туризму, зокрема забезпечення повноцінного оздоровлення учнів із числа дітей-сиріт, дітей, позбавлених батьківського піклування, та дітей із багатодітних сімей, які навчаються в професійно-технічних та вищих навчальних закладах;

- залучення учнівської та студентської молоді до участі в культурно-мистецьких дозвільних заходах, спрямованих на формування у свідомості молоді притаманних українському народові

моральних цінностей, розвитку й підтримки традицій пошанування сімейних цінностей [5, с. 18].

У ході наукового пошуку з'ясовано, що становлення проблеми формування здорового способу життя в молоді в педагогічній науці відбувалося у три етапи.

Перший етап – 50 – 70-х рр. – *науково-популярний*, для якого були характерними активізація науково-громадської думки у вигляді обговорення проблеми на науково-теоретичних та практичних конференціях різного рівня, широке висвітлення різних аспектів проблеми на сторінках педагогічної преси; інтенсивна наукова розробка можливих форм організації фізичної діяльності молоді у сім'ї та навчальних закладах.

Особливого розвитку й популяризації набули ідеї організації гігієнічних умов і правильного розпорядку дня, загартування організму, створення необхідних умов для фізичного розвитку дитини, виховання культурно-гігієнічних навичок. Значною перешкодою на шляху розробки проблеми здорового способу життя на цьому етапі став слабкий зв'язок між медичним і педагогічним вивченням дитини та висвітленням його в науковій літературі [6, с. 250].

Другий етап – 70 – 90-і рр. – *діагностичний*. На цьому етапі особлива увага приділялася розробці й впровадженню діагностичних методик розвитку здорового способу життя. Результати діагностики засвідчили помітне погіршення стану здоров'я молоді, зростання кількості нервових розладів, порушень серцево-судинної системи, погіршення зору дітей. Проблема формування здорового способу життя розглядалася в цей період у контексті інтегрування зусиль сім'ї та школи, причому науковцями та педагогами було акцентовано увагу на керівній ролі закладів освіти у процесі виховання.

Третій етап – 90-і рр. – *системний*, який характеризувався інтенсивною розробкою проблеми здорового способу життя молоді, яка набула нового статусу, а окремі її аспекти стали предметами спеціальних ґрунтовних досліджень фахівцями різних наукових галузей, на підставі яких чітко визначилися основні структурні елементи системи виховання здорової особистості. На цьому етапі налагоджувався зв'язок педагогічних та медичних наукових досліджень, було розроблено критерії оцінювання психофізичного статусу дитини, особлива увага зверталася на створення необхідних санітарно-гігієнічних і психолого-педагогічних умов у навчальних закладах, було обґрунтовано шляхи підвищення рухової активності дітей у повсякденному житті [7, с. 152].

Цілеспрямоване формування звичок здійснюється в процесі виховання – засвоєння елементів культури, життєвих цінностей, норм і потреб суспільства, його духовності та моралі. Сім'я, школа, засоби масової інформації, середовище, у якому живе людина, впливають на виховання та формування звичок. Цей вплив може бути різним і часом призводити до формування шкідливих звичок, які є небезпечними для здоров'я як окремої особи, так суспільства в цілому.

До найпоширеніших шкідливих звичок відносять уживання наркотиків, зловживання алкоголем, тютюнопаління [3, с. 103].

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграє культура здоров'я учнівської і студентської молоді. Культура особистості молоді відображає рівень їх розвитку, який відбивається у світогляді, системі цінностей, характері діяльності та спілкуванні, поведінці й способі життя, багатстві здібностей і творчих сил. Культура здоров'я є складовою частиною загальнокультурного розвитку особистості [8, с. 96].

Сьогодні від педагогічної науки вимагається глибоко обґрунтоване поновлення теорії й практики навчання та виховання учнівської молоді, як бути здоровим у сучасних соціальних умовах.

**Висновки.** Однак, зважаючи на те що загальний стан здоров'я молоді залишається складним, а серед юнаків і дівчат бажання вести здоровий спосіб життя не стало панівним, існує нагальна потреба у зміні підходів до вирішення цих проблем, перегляду традиційних форм і методів діяльності у цій сфері. Назріла необхідність створення єдиного координаційного центру, який зміг би об'єднати зусилля державних органів різних галузей, скоординувати діяльність органів влади на місцях, громадських організацій, виробити довгострокову стратегію щодо реалізації заходів формування здорового способу життя молоді.

Потрібно здійснити низку заходів, спрямованих на посилення законодавчих обмежень і заборон щодо куріння та вживання алкоголю у громадських місцях, реклами відповідних торгових марок; обмеження часу продажу алкоголю, посилення відповідальності за продаж тютюнових та алкогольних виробів неповнолітнім. Необхідно активізувати в усіх установах та організаціях, причетних до роботи

з молоддю, пропаганду шкоди курінню, уживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, загалом ведення здорового способу життя, запровадити на всіх обласних каналах мовлення, засобах масової інформації соціальну рекламу, спрямовану на формування здорового способу життя та запобігання недбалому ставленню до свого здоров'я, зорієнтувати молодіжні громадські організації, їх спілки на профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі як одного з пріоритетних напрямів діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Освіта регіону : зб. наук. праць. – 2011. – № 3. – С. 318.
2. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності / Є.П. Желібо, В.В. Зацарний. – Київ : Каравела, 2001. – 288 с.
3. Яремко З.М. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. / З.М. Яремко. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005. – 320 с.
4. Урський В. Формування навичок здорового способу життя / В. Урський // Завуч. – 2004. – № 28. – С. 23 – 28.
5. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – С. 18.
6. Чаговець А.І. Витоки проблеми формування здорової особистості в історії виховання молодого покоління / А.І. Чаговець // Наукові записки кафедри педагогіки : зб. наук. праць. – Вип. XIII – XIV. – Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2005. – С. 249 – 255.
7. Шахненко В.І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття / В.І. Шахненко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. – №7. – С. 150 – 157.
8. Вакуленко О.В. Сучасне розуміння здоров'я людей як соціальна умова їх розвитку / О.В. Вакуленко // Соціалізація особистості : зб. наук. праць. – К. : НПУ, 2000. – Вип. 1. – С. 93 – 99.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

*Горденко Світлана Іванівна – кандидат історичних наук, старший викладач кафедри ЗТДМВТНК ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».*

*Надійшла до друку 10.06.2013р.*

**УДК 613:37**

**Лариса Горяна**

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*У статті теоретично обґрунтовані показники здоров'язбережувальної компетенції. Автор розкриває сутність європейського виміру поняття «ключова професійна компетенція», що дозволяє системно та цілісно уявити концептуальний, змістовний і процесуальний компоненти навчальної підготовки усіх учасників навчального процесу в закладах освіти України безпечного та здорового способу життя.*

**Ключові слова:** компетентність, компетентнісний підхід, здоров'язбережувальні технології,