

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

**Миронець А.В.**

*Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка*

**Науковий керівник: Криворучко А.В.** – кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри хімії та методики викладання хімії

Проблема здоров'язбереження та здоров'яформування підростаючого покоління набула гостроти за останні 10-15 років. Зросла захворюваність серед дітей і підлітків, відбувається збільшення кількості хронічних захворювань, підлітки й молодь усе частіше хворіють на хвороби, які раніше були характерними для зрілого віку [1, с. 5].

За оцінками міжнародних та вітчизняних фахівців рівень здоров'я населення лише на 10% залежить від роботи медичної галузі, решту – 90% обумовлюють: природно-кліматичні умови (близько 20%), схильність до спадкових захворювань (теж 20%) і найбільшою мірою (майже 50%) – умови та спосіб життя людини [3, с. 6].

Більшість молоді (70%) задоволена станом свого здоров'я, вважаючи його «чудовим» або «гарним». Кожен третій респондент вважає власне здоров'я посереднім (28%), дівчат у цій групі виявилось удвічі більше, ніж хлопців (37% проти 18%) [2, с. 64].

У молодіжному середовищі спостерігається невпинне зростання поширеності шкідливих звичок: куріння, уживання спиртних напоїв і наркотичних речовин. За даними опитувань багатьох авторів 60-70% осіб 15-17-річного віку мають шкідливі звички (в основному паління). За даними Держкомстату України, збільшення кількості курців відбулося, у тому числі, і за рахунок зростання їх числа серед юнаків-підлітків 14-17 років. Достатньо високий показник поширеності паління реєструється серед жінок 18-29-річного віку (10,5%). Згідно з Європейським опитуванням учнівської молоді, здійсненим Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, Українським інститутом соціальних досліджень, переважна більшість опитаних представників молодого покоління України має досвід «знайомства» з алкогольними напоями. З кожним роком зростає кількість підлітків, які вживали протягом життя будь-які наркотики [1, с. 17].

Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають

необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60%, а в Японії – 70-80%. Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань, зокрема ішемічної хвороби серця й інсультів, діабету II типу і молочної залози в жінок, сприяє нормалізації кров'яного тиску, підвищує рівень ліпопротеїнів, сприяє регулюванню глюкози в крові [2, с. 85].

Одним із вагомих чинників формування здорового способу життя молодого покоління є підвищення рівня молодіжної громади, активне залучення молоді до реалізації соціальних програм. На думку багатьох соціальних та молодіжних працівників, які працюють у молодіжному середовищі, існує нагальна необхідність навчати молодь приймати рішення, працювати у відповідності з цими рішеннями і нести за це відповідальність [3, с. 62].

Використання поняття «здоров'яспрямована діяльність» у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнівської молоді обумовлене низкою положень. Одне з них те, що формування ціннісного ставлення до здоров'я можливе лише при організації діяльності суб'єктів навчально-виховного процесу в навчальному закладі. Діяльність – це процес активної взаємодії людини з навколишнім світом. Діяльність передбачає мету, засоби, результат і сам процес, бо діяльність завжди спрямована на задоволення певної потреби [1, с. 19].

Завдання педагогів – організувати і проводити освітню діяльність, яка б не шкодила здоров'ю суб'єктів навчально-виховного процесу, а мала здоров'язберігаючий, здоров'язміцнювальний та здоров'яформуючий вплив [1, с. 20].

Основними педагогічними умовами, що сприяють формуванню ціннісного ставлення до здоров'я через освітнє середовище постають: просторово-предметна достатність, здоров'яспрямований зміст навчання і виховання, адекватні методи навчання і виховання, взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу.

Просторово-предметна достатність передбачає матеріально-технічну базу навчального закладу та санітарно-гігієнічні умови навчально-виховного середовища [1, с. 21].

При відборі змісту навчальної і виховної роботи обов'язково оцінюється його здоров'яформуючий потенціал. Інформація, яка становить зміст, має бути науково обґрунтованою і відповідати віковим особливостям вихованців.

В арсеналі кожного викладача є різноманітні методи навчання і виховання. Завдання педагогічного працівника полягає у відборі таких методів, які були б ефективними у формуванні ціннісного ставлення до здоров'я [1, с. 22].

Отже, шкідливі звички послаблюють волю людини, знижують працездатність, порушують здоров'я і скорочують тривалість життя. Здоров'яспрямовану діяльність навчального закладу можна визначити як сукупність планомірних освітніх заходів, орієнтованих на збереження, зміцнення і формування здоров'я молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Оржеховська В. М., Эжова О. О Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 188 с.
2. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; наук. ред. О. М. Балакірева. – К.: ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. К.: «К.І.С.», 2011. 172 с.
3. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. – 120 с.