

6. Поліщук, О. (2015) Правова компетентність як основа професійного росту майбутнього менеджера. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань. Випуск 1, 265-270.
7. Рябовол, Л.Т. (2013). Правова предметна компетентність: поняття, структура, правові предметні компетенції. *Наукові записки КДПУ*. Серія: Педагогічні науки / ред. кол.: В.В. Радул [та ін.]. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка. Вип. 121, ч. 2, 263-268. URL: <http://dspace.kspu.kr.ua/ispui/handle/123456789/695>.
8. Смагіна, Т.М. (2011). Соціальна компетентність учнів: зміст і структура. Педагогічна майстерня. №2, 21-24.
9. Ткаченко, А.В. (2011). Категоріальний статус поняття «Професійний розвиток особистості». *Витоки педагогічної майстерності* : збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія «Педагогічні науки». Полтава. Випуск 8. Ч. II, 263.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАГАЛЬНА ФОРМУЛА ЩОДЕННОГО БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ**

**Білаш В. П., Свінцицька Н. Л., Лисаченко О. Д., Біланов О. С.**  
*Полтавський державний медичний університет*

Здоров'я кожної людини безперечно вважається основною цінністю суспільства, дбайливе ставлення до власного здоров'я сприяє його зміцненню та збільшує тривалість життя населення України. Більшість українців не достатньо інформовані про необхідність дотримання норм здорового способу життя, формування яких потрібно розпочинати з ранніх років та приділяти особливу увагу здоров'ю дітей і студентської молоді. Одним з актуальних завдань сьогодення є виховання в підростаючого покоління свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх рідних.

Питанням здоров'я та здорового способу життя присвячені численні праці науковців: цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання вивчав С. Ю. Путров; В. М. Копа досліджував механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я; багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці розкрив О. А. Федько; дослідженню проблеми охорони здоров'я, реалізації державної політики України у цій сфері в контексті здійснення медичних реформ присвячені праці Г. Демочко, Д. Гомон, О. Длугопольського, В. Князевича, Т. Авраменко, О. Пожевілової, І. Зогого; нормативно-правову складову державної політики щодо формування здорового способу життя в Україні досліджували

М. Корольова, В. Кіров, Л. Лаврова; педагогіку здоров'я вивчали А. Короп, Л. Котлова, І. Тичина та інші.

Аналізуючи проблеми здоров'я населення України, в тому числі молодого покоління, слід звернути увагу на те, що здобувачі освіти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність у них пов'язана з емоційною напругою. Для здорового функціонування організму здобувачів необхідна рухова активність, яка втілюється у фізичних вправах і заняттях спортом. Фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Для того, щоб займатися спортом, не обов'язково купувати дорогий абонемент в спортзал, досить знайти майданчик неподалік свого будинку. Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку. Заняття спортом особливо важливі в студентські роки, адже спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці. На жаль, лише одні фізичні вправи не приносять бажаних результатів для здоров'я молодої людини. Тільки в комплексі з іншими факторами вони будуть сприяти формуванню здорового способу життя і покращенню самопочуття здобувачів освіти. Зараз стало популярним вживати корисні продукти, пити якісну воду та дихати чистим повітрям. Раціональне харчування забезпечує організм енергією, сприяє нормальному розвитку, зміцнює імунітет, поліпшує настрій, живить мозок та покращує інтелектуальні здібності.

Для виховання в українців свідомого ставлення до свого здоров'я необхідно проводити профілактичну роботу по пропагуванню норм здорового способу життя. У багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного здоров'я не тільки дорослого населення, а й молоді. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи, як: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

1. Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

2. Раціональний режим праці і відпочинку включає правильний режим життя при якому виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку, чим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

3. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин). Вони є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я підлітків та на здоров'я майбутніх поколінь. Багато людей починають оздоровлення організму з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Медики вважають, що паління є причиною серйозних хвороб серця, судин та легень, підриває здоров'я паліїв та забирає їх сили. Паління є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень, призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність палія (жовтуватий відтінок білків очей та шкіри), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на їх голос (втрата дзвінкості, знижений тембр).

4. Важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна, яка включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має режим дня, при правильному і суворому дотриманні якого виробляється чіткий ритм функціонування організму, що в свою чергу створює найкращі умови для роботи і відновлення. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Визначити час необхідний для сну кожного не можна, адже у різних людей потреба в сні не однакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності.

Значну увагу на сьогоднішній день слід приділяти формуванню в українців здорового способу життя, особливо у молоді, до якої відносяться здобувачі освіти. Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, є раціонально організованим, активним способом життя, що загартовує і, одночасно, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища та дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я та ясний розум.

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя. Проблема здоров'я завжди була і залишається в центрі уваги суспільства, пізнання і творчої діяльності людини. З'ясовано, що на здоров'я впливає багато факторів, серед яких виділяють: правильне харчування, здоровий сон, загартовування організму та інші. Істотне значення для формування здорового способу життя здобувачів освіти має режим дня, який має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе дотримання режиму дня

виховує дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість та акуратність, що дозволяє людині раціонально використовувати кожен годину і хвилину свого часу та значно розширює можливості різнобічного і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим виходячи з конкретних умов свого життя. З цього випливає найважливіша роль виховання у здобувачів освіти ставлення до здоров'я як до головної людської цінності.

Вирішення цього завдання можливе завдяки роботі за наступними напрямками:

– спонукати здобувачів освіти до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати так звану «моду» на здоров'я;

– впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя починаючи з самого раннього віку;

– сприяти самовихованню особистості – «створи сам себе».

Таким чином, тільки добре організована пропаганда медичних та гігієнічних знань сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

#### **Список використаних джерел:**

1. Bai A. O., Herasymenko M. V. (2018). Tsinnisna sutnist zdorovia liudyny. [The value of human health] Zbirnyk statei, tez i dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Filosofiiia zdorovia – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» – Kherson : DVNZ «KhDAU». 302 s.
2. Herasymenko M. V. (2018). Usvidomlennia fenomenu zdorovia v istorychnomu vymiri ta yoho interpretatsiia v suchasnykh naukovykh doslidzhenniakh. [Awareness of the phenomenon of health in the historical dimension and its interpretation in modern scientific research]. Zbirnyk statei, tez i dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Filosofiiia zdorovia – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia». Kherson : DVNZ «KhDAU». 302 s.
3. Kopa V. M. (2010). Sotsial'na valeolohiya (humanitarnyy analiz modusu zdorov'ya) [Social valeology (humanitarian analysis of the mode of health)]: navch. posib. Odesa; L'viv : [B.v.], 235 s.
4. Mezentseva N. I., Batychenko S. P., Mezentsev K. V. (2018). Zakhvoryuvanist' i zdorov'ya naseleण्या v Ukrayini : suspil'no-heohrafichnyy vymir [Morbidity and health of the population in Ukraine : socio-geographical dimension] : Monohrafiya. K. : DP «Print Servis», 136 s.