

## **FAMILI JEWELS В АСПЕКТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**О.А. Дарюга**

*Полтавський фаховий коледж Національного університету харчових технологій*

Європейські цінності зорієнтовані перш за все на „famili jewels” – сімейні дорогоцінності, – англ., особливо у житті традиційно вивіреного у цьому плані соціуму Великої Британії, і це – далеко не тільки шухляда зі спадком прабабусі, а й філософія сім’ї ба навіть роду, зокрема: любов до плавання, лиж а чи ковзанів, сьорфінгу а чи поло, боулінгу, гольфу тощо як один з методів реально, а не абстрактно любити своє тіло, а значить – своє здоров’я, загалом – життя. Варто загалом поглянути на керівників, видатних політичних діячів Заходу, в тому рахунку й жіночої статі (навіть багатодітних, як, приміром, Урсула фон дер Ляєн, голова Європейської комісії), аби впевнитися: у сім’ях, де вони виростили, поціновувалося не гурманство аж до патологічного переїдання, а струнка спортивна фігура здорової, енергійної людини аж до надзвичайно поважного віку (приклад – 40-й президент США Рональд Рейган, що прожив 93 роки).

У сім’ю нашого коледжу (як це відбувається і в інших ЗВО) ми приймаємо („отримуємо”) студентів, котрі є майже дорослими або вже й дорослими людьми з усталеними ціннісними орієнтирами, здобутими змалечку перш за все зі своєї батьківської сім’ї, зі звичками, що вкорінилися в них також завдяки певним сімейним цінностям (інколи такими „дорогоцінностями”, що призводять до тяжких патологій у юних організмах) й з найрізноманітнішими інтересами, любов до яких вільно чи мимовільно прищеплювалася їм рідними людьми. На жаль, під час навчально-виховного процесу, спостерігаючи вже набуті й мінусові ціннісні орієнтації, нерідко зустрічаємося з несформованістю так званого „ціннісного поля” [5, с. 1], що вражає своєю примітивністю, майже одночасною полярністю суджень в однієї і тієї ж самої юної людини, розмитістю навіть не моральних – моралізаторських – суджень, із насправді дуже слабким інтересом до здорової варіації життя й проблем соціуму з цього питання. Основна ж і конкретна орієнтація – на матеріальні блага. При цьому питання перспектив навіть терміну власного життя в аспекті здоров’я майже не хвилюють. „Основна маса сучасної молоді надає перевагу розвагам, частіше пасивним... На проведення більшої частини вільного часу молоддю, яка навчається, наклав відбиток новітній технічний прогрес.

Вивчення можливостей комп’ютерних мереж займає величезне місце, причому, як правило, використовується він як сфера розваг: комп’ютерні ігри. А невміння працювати в інтернет-мережах вважається моветоном” [там само].

Тож сучасна зверхскладність глобалізованого світу, що в реалі упритул наблизилася до Третьої світової війни, а практично – вже поринає у неї, різноманітні, але суворі виклики, проблеми епохи, приміром, як воєнний стан в Україні на тлі пандемії covid-19 з їхньою „жорсткою невизначеністю”, про що пишуть Н. Г. Кардаш, Н. М. Пивовар [4], ставлять перед нами, педагогами, дуже багато складних питань про саму сутність нинішніх юних. Але ми бачимо: науки – як психологія, так і педагогіка – не встигають уповні відповідати на них, робити детальні аналізування та інтегрувати результати у висновки для практиків од педагогіки, не поспішають говорити про те вголос з суто науковими викладками в руках, висновками, проєктами, рекомендаціями. А гранично техногенно-інформаційна наша епоха все продовжує розкривати перед нами різні сторони малознайомої нової людської сутності, що стає і новим комунікатором, і новим винахідником: новою, інформаційною „істотою”, котра може існувати одночасно (що квант) вже й у різних соціумах, різних часах, і – за принципами абсолютно нових моделей взаємодій поміж такими ж, як і сама, створіннями. Їй не до фізкультури, не до чистої питної води, не до здорового харчування, не до роздумів про здоров’я навіть власних майбутніх дітей, що вже говорити про онуків як реальних хронічно хворих мутантів та праонуків. Тож констатуємо незаперечний факт: трансформація людської свідомості, культури, моралі тягне за собою з’яву нового типу людей, котрі суттєво одрізняються навіть од недавніх попередніх поколінь. „Нові” „...живуть у ритмі виробничого циклу однаково за будь-якої пори року. ...замість природних умов... створені штучні ...переважно зі штучними мікрокліматом, освітленням, порушенням природних сезонних біоритмів, а інтенсивний потік інформації, характерний для сучасної епохи, вимагає від людини напруженої психічної роботи, на яку вона не завжди спроможна. ...значне перенапруження психічних процесів... настає перевтома, з’являються патологічні стани, різноманітні захворювання... а ціль лікувальної медицини – у лікуванні хвороб,вилікування яких не завжди приносить здоров’я.

В організмі людини нерідко залишається слід не тільки від захворювання, але й від самого лікування” [5,с. 5]. Та й за таких умов можна підтримувати відносно здоров’я, привчити організм адаптуватися до змін, це закладено у самому ньому, в знаннях освіченої людини, розумінні нею проблем формування, збереження, зміцнення та відновлення самої ж себе. Довгий час нас переконували в тому, що існує певний фатум: успішно впливати на формування свідомості можна до 3-х дитячих років, перевиховувати – до 5-ти. Хочеться заперечити, тим більше, що останнім часом з’являються наукові розвідки на предмет цього [1, 2]. Так, вчений А. Р. Зимянський у своїй праці „Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків” наполягає на тому, що існують шляхи розвитку та засоби розвою моральної самосвідомості навіть у важкому, „непіддатливому”, як широко відомо, щодо перевиховання підлітковому віці.

Науковець, зокрема, подає: „...психологічну характеристику засобів формування моральної самосвідомості... ефективність результатів формувального експерименту” [3, с. 3]. Зокрема, наголошує на тому, що „...розвиток особистості підлітків нерозривно пов’язаний з розвитком їхньої моральної самосвідомості: засвоєнням моральних понять, посиленням відповідальності за себе та за інших, підвищенням моральної саморегуляції. Тому актуальною сьогодні є розробка конкретних програм формування, розвитку моральної свідомості, самосвідомості у підростаючого покоління. ... Головною метою розвивальної та корекційної діяльності є надання психологічної допомоги підліткам, які переживають особистісні труднощі у самоствердженні, самореалізації, досягненні цілей, задоволенні потреб у визнанні з боку ровесників, дорослих, прийнятті рішень” [3, с.116].

Спеціальна психолого-педагогічна робота має проводитися не лишень з підлітками, але й з їхніми батьками ба навіть педагогами. Це індивідуальні бесіди і консультаційна робота, соціально-психологічні тренінги, лекції та групові дискусійні розмови на актуальні для всіх учасників теми, так звана „бібліотерапія”, аналізування сімейних ситуацій, методичні наради, тематичні семінари тощо.

Викладання дисциплін екологічного спрямування має нести в собі й знання про те, що людина повинна охороняти не лише природні об’єкти навколо себе, а й саму себе – особливу сімейну цінність, щонайбільшу цінність свого соціуму.

#### **Список використаної літератури**

1. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанти самоактивності особистості у вихованні й самовихованні. К., ЗМН. 1998.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : Монографія. К., НПУ ім. М. Драгоманова. 2003. 340 с.
3. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків. Дрогобицький ДПУ ім. І. Франка. 2015. URL: [https://eprints.oa.edu.ua/8663/1/Zymyanskyu\\_A\\_R.pdf](https://eprints.oa.edu.ua/8663/1/Zymyanskyu_A_R.pdf) (дата звернення: 19.09.2023).
4. Кардаш Н. Г., Пивовар Н. М. Сучасний менеджмент як продовження макаренківських традицій в умовах жорсткої невизначеності. Витоки педагогічної майстерності : Журнал ПНПУ ім. В. Г. Короленка. Полтава. 2023. Випуск 31. Серія Педагогічні науки. С. 86 – 91.
5. Серокурова Вікторія Проблеми здорового способу життя в сучасних умовах. Черевко І. С. Вплив екологічної освіти на формування особистості підлітка як суб’єкта наuczіння URL: <https://stlnau.in.ua/samoosvita/item/2020/mpfk201130.pdf> (дата звернення: 17.09.2023).