

ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Юрій Павлов, кандидат психологічних наук, Інститут професійно-технічної освіти НАПН України

Павлов Ю.О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді / Ю.О. Павлов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 31: зб. наук. праць / за ред. проф. М.С. Корця. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – С.159–166

В статті акцентовано увагу на тому, що процес навчання і виховання, виконуючи різноманітні функції в умовах різних структурних підрозділів освітньої системи, має бути спрямований, насамперед, на здоров'язберігаючу освіту, організацію інноваційних навчально-виховних процесів, перебудову свідомості учасників освітнього процесу. Важливим у цьому є зміна пріоритетів і цінностей особистості щодо формування здорового способу життя здоров'я, що в свою чергу потребує відповідного професійного, духовного і культурного зростання.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молодь, свідомість, життя, здоров'язберігаюча освіта, інноваційні навчально-виховні процеси

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Юрий Павлов, кандидат психологических наук, Институт профессионально-технического образования НАПН Украины

В статье акцентируется внимание на том, что процесс обучения и воспитания, выполняющий разнообразные функции в условиях различных структурных подразделений образовательной системы, должен быть направлен прежде всего на здоровьесберегающую образование, организацию инновационных учебно-воспитательных процессов, перестройку сознания участников образовательного процесса. Важным в этом является изменение приоритетов и ценностей личности по формированию здорового образа жизни здоровья, что в свою очередь требует соответствующего профессионального, духовного и культурного роста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, сознание, жизнь, здоровьесберегающее образование, инновационные учебно-воспитательные процессы

HEALTHY LIFESTYLE FACTORS MODERN YOUTH

The article focuses on the fact that the process of training and education, performing various functions in different departments of the educational system should be primarily aimed at health-education, the organization of innovative educational processes, restructuring of consciousness involved in the educational process. The important this is to change the priorities and values of the individual to a healthy lifestyle of health, which in turn requires an appropriate professional, spiritual and cultural growth.

Key words: healthy lifestyle, youth, consciousness, life, zdorovesberehayuschee education, Innovative teaching and vospytatelnye processes

Рівень життя особистості характеризується в першу чергу мірою задоволення матеріальними, духовними і культурними потребами людини. Причому, під якістю життя розуміють ступінь комфорту в задоволенні життєво-важливими людськими потребами. Однак, при більш-менш однаковому рівні потреб, характерному для даного суспільства, кожна особистість характеризується своїм індивідуальним способом їх задоволення, а поведінка людей різна і залежить у першу чергу від умов їх виховання і навчання. Суттєвим у цьому є спосіб життя особистості щодо успішного функціонування в сучасному полі професійної діяльності. Існують різні підходи до визначення поняття "спосіб життя". Так, ряд авторів вважають, що спосіб життя - це біосоціальна категорія, яка визначає тип життєдіяльності в духовній і матеріальній сферах життя людини. Згідно Ю. П. Лісіцина, "спосіб життя - визначений, історично обумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей" [3]. В даному випадку спосіб життя розуміється як категорія, що відображає найбільш загальні і типові способи матеріальної і духовної життєдіяльності людей, узятих у єдності з природними і соціальними умовами. В іншому підході поняття спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі, як "система взаємин людини із

самим собою і факторами зовнішнього середовища", де система взаємин людини із самим собою являє собою складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, які зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих чинників, що руйнують його. Структуру способу життя представляють у вигляді наступних елементів: перетворювальна діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства і самої людини; способи задоволення матеріальних і духовних потреб; форми участі людей в суспільно-політичній діяльності і в управлінні державою; пізнавальна діяльність на рівні теоретичного, емпіричного і ціннісно-орієнтованого знання; комунікативна діяльність, що включає спілкування між людьми в суспільстві і його підсистемах (народ, клас, родина й ін); медико-педагогічна діяльність, спрямована на фізичний і духовний розвиток людини. Ю. П. Лісіцин, Н. В. Полуніна, Е. Н. Савельєва й ін пропонують такі складові частини (аспекти) способу життя, як виробнича, суспільно-політична, медична активність [3,4]. Інші автори в поняття спосіб життя включають трудову діяльність людини, соціальну, психоінтелектуальну, рухову активність, спілкування і побутові взаємини, звички, режим, ритм, темп життя, особливості роботи, відпочинку і спілкування.

Ю. П. Лісіцин виділяє в способі життя чотири категорії: "... економічну - "рівень життя", соціологічну - "якість життя", соціально-психологічну - "стиль життя" і соціально-економічну - "уклад життя" Рівень життя чи рівень добробуту характеризує розмір, а також структуру матеріальних і духовних потреб, таким чином кількісну, що піддається вимірюванню боку умов життя. Під укладом життя розуміється порядок суспільного життя, побуту, культури, в рамках якого відбувається життєдіяльність людей. Стиль життя відноситься до індивідуальних особливостей поведінки як одного з проявів життєдіяльності. Якість життя є оцінкою якісної сторони умов життя; це - показник рівня комфорту, задоволеність роботою, спілкуванням і т.п. Згідно Ю. П. Лісіцина, здоров'я людини багато в чому залежить від стилю й укладу життя [3].

Отже, здоровий спосіб життя, характеризується як «активна діяльність людей, спрямована, в першу чергу, на збереження і поліпшення здоров'я. При цьому має враховуватися те, що спосіб життя людини і сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано і постійно. Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміни стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями. С.В. Попов Спосіб життя людини виділяє три категорії здорового способу життя: рівень життя, якість життя та стиль життя [5].

Ми вважаємо, що говорячи про спосіб життя С. В. Попов має рацію, що варто пам'ятати про те, що він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, в той же час багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей його психіки, стану здоров'я і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя характеризує поведінкові особливості життя людини, то є стандарт, який забезпечується певними медичними, психологічними і психофізіологічними особливостями. Спосіб життя – це тип життєдіяльності людей обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Слід зазначити, що спосіб життя найбільшою мірою зумовлює стан здоров'я людини, яке носить персоніфікований характер і визначається певними індивідуальними особливостями. Варто наголосити, що здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Здоровий спосіб життя є основною передумовою успішної реалізації особистісних і професійних життєво-важливих цілей людини.

У західній і російській науці проблему здорового способу життя висвітлювали Ф. Бекон, Б. Спіноза, Х. де Руа, Ж. Ламетрі, П. Ж. Ж. Кабаніс, М.В. Ломоносов, А. Радищев. Слід зазначити, що більшість західних і вітчизняних дослідників визначають спосіб життя як широку категорію, що включає індивідуальні форми поведінки, активність і реалізацію своїх можливостей у праці, повсякденному житті і культурних звичаях, властивих тому чи іншому соціально-економічному укладу.

Однак спосіб життя людей не може бути однаковим, так як всі від початку різні. Відомо, що здоровим, вважається такий спосіб життя, який приводить людину до оптимальної тривалості та якості життя. Це можливо тільки тоді, коли людина дійсно зацікавлена у своєму здоров'ї і здатна ним керувати. Розглянемо деякі психолого-педагогічні аспекти, що впливають на стан здоров'я сучасної молоді. Істотною проблемою залишається затримка психічного розвитку, подальше погіршення здоров'я, смертність та ін. Проведений аналіз спеціальної наукової літератури і педагогічної практики дозволив виявити як несприятливі, так і сприятливі, чинники здоров'я учнівської молоді. Слід зазначити, що існує стресова складова організації навчальної діяльності і оцінки її результатів. Як показують дослідження, багато установок авторитарної педагогіки, поки що, існують в освітньому процесі. Сучасні педагоги і психологи відзначають, що поширеним явищем став стан підвищеної тривожності у студентської молоді, яка достатньо часто є причиною різних відхилень в їх психіці і розвитку. Чинник, про який варто говорити як про педагогічний, - це слабка відповідність методик і технологій навчання по збереженню здоров'я студентів. За даними нашого обстеження студентів ВНЗ в процесі навчання у значної частини суттєвим чином погіршується їх психологічний і фізичний стан, суттєвим чином зменшується працездатність. В переважній більшості навчальних закладів не проводиться контроль за здоров'ям студентів. Переважна більшість знаходиться у стресовому стані під час екзаменів та заліків (87% із опитаних). Це пояснюється перш за все

перевантаженням навчальних планів і програм, відсутністю здоров'язберігаючих програм виховної роботи, не спрямованістю навчально-виховного процесу на виховання важливих для здоров'я особистості цінностей.

Без сумніву, в теперішній час найбільш актуальними у формуванні здорового способу життя сучасної студентської молоді є медичні проблеми. Найбільш суттєвим у цьому є профілактика ВІЛ/СНІДУ, наркоманії і алкоголізму організована не на належному рівні, це призводить до появи низки проблем стосовно формування здорового способу життя молоді, а саме:

- відсутня стійка мотивація до здорового способу життя, оскільки в навчальних планах і програмах пріоритетом не є збереження здоров'я;
- переважна частина спочатку страждає серйозними порушеннями у здоров'ї і фізичному розвитку;
- не достатньою мірою здійснюється системний контроль за станом фізичного і психічного розвитку і здоров'ям, організацією і змістом освітнього процесу з точки зору впливу на їх здоров'я;
- не існує комплексної цілеспрямованої системи валеологічної підготовки, що могло б в значній мірі вирішити проблему організації здорового способу життя молоді;
- має місце низький рівень профілактичної роботи щодо ВІЛ/СНІДУ, наркоманії та алкоголізму.

До несприятливих педагогічних чинників можна віднести:

- не стала, поки що, домінуючою в системі освіти мета збереження здоров'я;
- відсутність відповідної цілеспрямованої підготовки викладачів і керівників навчальних закладів щодо застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій;

- недостатня кількість наукових та методичних розробок щодо формування здорового способу життя молоді (це призводить до того, що цю проблему зрештою доведеться долати медикам).

Дослідники на основі вивчення чинників, що негативно впливають на стан здоров'я молоді різних типів навчальних закладів, дійшли єдиної думки, що в діяльності будь-яких освітніх систем невід'ємною функцією повинна стати спрямованість освітнього процесу на забезпечення позитивного впливу щодо здоров'я учасників освітнього процесу через:

- врахування вікових, фізіологічних і психологічних особливостей студентів (складність і об'єм учбового матеріалу, відповідність освітніх і виховних технологій, педагогічного стилю діяльності і спілкування, оптимальний режим дня і ін.);
- мотивацію учасників навчально-виховного процесу на збереження здоров'я [1, 2].

Безумовно, важливими завданнями сучасних педагогів є, насамперед, формування здоров'язберігаючої освіти на засадах відповідного виховання, спеціально організованого і керованого процесу, який охоплює не окремих педагогів або фахівців, а весь колектив педагогів і учнів загалом. Він виконує різноманітні функції в умовах різних структурних підрозділів і є інноваційним процесом, здійснення якого пов'язане з перебудовою свідомості всіх членів освітнього середовища, зміною пріоритетів, цінностей, відносини до свого здоров'я, до педагогічної і навчальної праці. Все це потребує створення відповідних умов: організаційних, психологічних, педагогічних та ін. [9,10,11].

Профілактична робота щодо здорового способу життя передбачає, перш за все, викорінювання шкідливих звичок (паління, алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, чинниками різкого скорочення тривалості життя, зниження працездатності. Шкідливі звички згубно

відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Дуже багато людей починають своє оздоровлення з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недаремно медики вважають, що з палінням безпосередньо пов'язані найсерйозніші хвороби серця, судин, легенів. Паління не тільки погіршує здоров'я, але і забирає сили в найпрямішому сенсі.

Паління є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне і тривале паління приводить до передчасного старіння, порушення живлення тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерним зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, понижений тембр, хрипкість).

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я.

Перший закон - рівновага одержаної енергії, яка витрачається. Якщо організм отримує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і хорошого самопочуття, - ми повнішаємо. Зараз більше третини нашої країни, включаючи дітей, мають зайву вагу. А причина одна - надмірне вживання їжі, яке в результаті приводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, цілого ряду інших хвороб.

Другий закон - відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в поживних речовинах. Живлення повинне бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а поступають тільки з їжею.

Першим правилом в будь-якій природній системі живлення повинно бути:

- Їжа тільки при відчутті голоду.

- Відмова від прийому їжі при болях, розумовому і фізичному нездужанні, при лихоманці і підвищеній температурі тіла.

- Відмова від прийому їжі безпосередньо перед сном, а також до і після серйозної фізичної або розумової роботи.

Дуже важливо мати вільний час для засвоєння їжі. Уявлення, що фізичні вправи після їжі сприяють травленню, є грубою помилкою.

Їжа повинна складатися із змішаних продуктів, білків, які є джерелами, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних чинників живлення, забезпечити не тільки високий рівень переварювання і всмоктування харчових речовин, але і їх транспортування, до тканин і кліток, повне їх засвоєння на рівні клітини. Раціональне харчування забезпечує правильне зростання і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і продовженню життя. Особам, страждаючим хронічними захворюваннями, потрібно дотримувати дієту.

Окрім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний чинник дії на здоров'я - спадковість. Це властиве всім організмам властивість повторювати у ряді поколінь однакові ознаки і особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріальні структури клітини, які містять програми розвитку з них нових особин. Впливають на наше здоров'я і біологічні ритми. Однією з найважливіших особливостей процесів, які протікають в живому організмі, є їх ритмічний характер. В даний час встановлено, що понад триста процесів, які протікають в організмі людини, підпорядковано добовому ритму. Оптимальний руховий режим -

найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективні завдання по зміцненню здоров'я і розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я і рухових навичок, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Основними якостями, які характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Вдосконалення кожної з цих якостей сприяє і зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення і профілактики хвороб необхідно тренувати і удосконалювати насамперед найціннішу якість - витривалість у поєднанні з гартуванням і іншими компонентами здорового способу життя, яке забезпечить зростаючому організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Гартування - могутній оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Гартування надає загальнозміцнююча дія на організм, підвищує тонус нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Ще одним важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна. Особиста гігієна – включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і суворому його дотриманні проводиться чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний відпочинок і сон, адже систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості [8, 9].

Таким чином, аналізуючи вищезазначене, ми дійшли висновку, що процес навчання і виховання має бути спрямований, насамперед, на здоров'язберігаючу освіту. До основних чинників здорового способу життя

відносяться: позиція в системі освіти проблеми збереження здоров'я молоді; рівень підготовки викладачів і керівників навчальних закладів щодо застосування у педагогічному процесі здоров'язберігаючих технологій; наявність відповідного науково-методичного супроводу. Суттєвим у цьому є організація відповідних форм навчально-виховної діяльності та профілактичної роботи щодо упередження ВІЛ-інфекцій наркоманії та алкоголізму на засадах перебудови свідомості всіх учасників навчально-виховного процесу, зміни їх пріоритетів і цінностей у забезпеченні здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. СПб, 1993, 269 с
2. Валеологизация освітнього процесу: Матеріали науково-практичної конференції / під. редактор А.А.Топоркова. – Магнітогорськ: МАГОВІ, 2000. – 48 с
3. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982, 139 с. 3
4. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
5. Лях В.И. Качество здоровья подрастающего поколения – Физкультура в школе №1 1999 – с. 25-28.
6. Попов С.В. Валеология в школе и дома // О физическом благополучии школьников. СПб, 1997.с. 196
7. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с. 3-14.
8. Biokulturowe uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia, J. Rodziewicz- Gruhn (red.), Częstochowa 2003, WSP.-S. 460.465
9. Henryk Kucski, *Promowanie zdrowia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jydzkiego, Łydz, 2000.- s.15-19.
10. Marian Sygit, *Wychowanie zdrowotne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Wydanie II, Szczecin 1997.-S.37 – 66.

11. Ruth Maxwell, *Dzieci alkohol narkotyki*, Gdaskie
Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdask 2003r. -S. 49-50.