

лива і не потребує дорогої апаратури.

Вищезгадана система базується на встановленій можливості управляти гуморальним транспортом у тканинах, стимулювати його в міжклітинному просторі і таким чином «вимивати» накопичені токсичні метаболіти з організму. Було досліджено, що між моментом надходження отрути і загибеллю клітини є деякий інтервал часу, який дає шанс видалити отруту до того, як клітина загине.

Література

1. Даченко І.І. Гігієна та екологія людини. – Львів: Афіша, 2000.
2. Клименко М.О. Антропогенні зміни і стан здоров'я населення. Ріональні екологічні проблеми. – К.:ВГЛ «Обрії», 2002.
3. Орел С.М., Мальований М.С., Орел Д.С. Оцінка екологічного ризику. Вплив на здоров'я людини: навчальний посібник / С.М. Орел, М.С. Мальований, Д.С., Орел – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2014. – 232 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Криловець М.Г.

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Процеси, пов'язані з трансформацією суспільства, які полягають у створенні принципово нової моделі економіки України, супроводжуються гострою і затяжною соціально-економічною кризою, наслідки якої не можуть не позначитися на здоров'ї її громадян. Внаслідок несприятливих умов життя більшості населення, зумовлених кризою, зростає захворюваність і смертність, підвищується інвалідність, що в свою чергу, негативно впливає на загальноекономічну ситуацію, скорочуючи можливості збереження і покращення здоров'я громадян. Соціально-економічні зміни створили несприятливі умови життя, призвели до емоційної депресії та відсутності коштів, необхідних для збереження здоров'я населення та лікування хворих. Труднощі, з якими сьогодні зустрічається молодь, пов'язані також із виникненням таких ризиків, яких раніше не існувало. Серед них – зростання безробіття та бідності, майнова нерівність, погіршення доступу до основних соціальних послуг, до якісної освіти та медичного обслуговування, зростання злочинності серед неповнолітніх, нестабільність сім'ї [2].

Над планетою зависла загроза знищення природи і виродження людей, особливо наочним прикладом є Україна: загинули сотні малих річок, великі ріки стають відстійниками отрут. Колись найкращі у світі українські чорноземи деградують, руйнуються. Промисловими відходами, вихлопними газами, шумом, електромагнітними полями, а інколи й радіоактивними речовинами забруднені міста. Усе це негативно впливає на генофонд нації.

Навколишнє середовище останнім часом потребує захисту, гармонія співіснування людини з природою порушена. В сучасних умовах розвиток промисловості досяг рівня, коли людство бере від природи більше, ніж вона може продукувати. Поряд з цим рівень техногенного забруднення доквілля природа вже неспроможна нейтралізувати [4].

Стан справ з уживанням наркотичних речовин, алкоголю і паління

дітьми і підлітками у даний час набув загрозливого характеру. Складається враження, що в підлітковому середовищі зараз не вживати наркотики, алкоголь і не палити стало чимось непристойним, не сучасним. Останнім часом серед учнівської молоді поширюються шкідливі звички, спостерігається ранній початок статевого життя, що вимагає впровадження профілактичного напрямку у навчальних закладах з питань формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Також існує ще одна проблема серед молодіжного середовища – формування у юнаків і дівчат адекватних установок, щодо культури міжстатевих стосунків, яка ускладнюється пропагандою насилля і розпусти, рекламою сексуальних послуг і несе в собі «нове» бачення жіночих і чоловічих ролей у суспільстві [2].

Відношення до жінки, дітей визначають моральність людини, бо вони самі ніжні, тендітні і відкриті в психологічному, фізіологічному та анатомічному плані. Хоча немало жінок не погоджуються з цим, прагнуть до рівності. На наш погляд, потрібно формувати в майбутніх поколіннях не стільки рівність як бережливе ставлення до жінки-матері; чесність, достоїнство, повагу, тільки тоді настане гармонія – вічна цінність людського життя

Однією з причин погіршення здоров'я нації є низький рівень культури здоров'я дорослих та дітей, недостатність знань, умінь і навичок здорового способу життя. Отже виникла потреба у підготовці учнів до компетентнісного підходу щодо дотримання здорового способу життя. Він включає відомі чинники здоров'я: природу, суспільство, духовність, сприятливий психологічний мікроклімат у сім'ї, колективі та в суспільстві в цілому, збалансоване харчування, засноване на натуральній їжі, раціональний добовий режим, оптимальний руховий режим, загартування, гігієнічні навички та профілактику захворювань, що є умовою нормального розвитку і функціонування дитячого організму.

Факти свідчать, що закінчують школу лише 5-7% практично здорових старшокласників, а близько 60% мають хронічні захворювання. Напрошується висновок: навчально-виховний процес потрібно зробити здоров'язберігаючим, здоров'язміцнюючим, здоров'яформуючим.

Нинішню ситуацію в Україні можна охарактеризувати як непросту для більшості людей з точки зору економічних і соціокультурних умов існування. Системною кризою є все-таки криза духовна. Духовна криза особистості – це перш за все, втрата сенсу життя. Гострота вічних питань не залежить від віку, але для молодих людей їх невизначеність частіше за все призводить до глибокої психологічної кризи особистості.

Духовний світ людини формується на основі релігії, філософії, науки, моралі, культури, літератури і мистецтва тощо.

Відображенням духовності в реальному житті суспільства чи людини є мораль. Мораль – це форма суспільної свідомості, що являє собою сукупність принципів, вимог, норм і правил, які регулюють усі сфери суспільного життя. В моралі відображаються цінності, що склалися в суспільстві та нормах поведінки людей, в яких закріплені поняття добра, честі, совісті, справедливості тощо.

Духовно-моральне виховання має спрямовуватися на формування моральної поведінки, пройнятої почуттям істини, доброти, прекрасного, на формування таких прекрасних якостей як патріотизм, національна гідність, лицарство, міжнаціональна повага та дружба, обов'язки, вдячність, любов до праці, дисциплінованість, відповідальність, законопослу-

шність, честь, совість, скромність, громадська співпраця, милосердя, громадська активність тощо [1].

Духовне здоров'я особистості – це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; чесність і правдивість; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії аспектів здоров'я.

Порушення психічного здоров'я є однією з причин шкільної неупітності, труднощів у навчанні, оволодінні шкільною програмою, а також девіантної поведінки та відхилень в особистісному розвитку.

Основні механізми формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. Культура здоров'я розглядається як невід'ємна складова загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення, зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

За традиційними уявленнями в поняття «здоровий спосіб життя» входить: відмова від шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв і наркотичних речовин); оптимальний руховий режим, раціональне харчування; загартовування.

На жаль, далеко не в усіх закладах освіти проводиться постійна і систематична робота з озброєння учнів навичками привчання їх до культури здоров'я. Тому в житті часто зустрічаємося з таким станом, коли учні і знають і вміють, але не виконують, сім'я має умови, але не вирішує їх. Зазвичай ніхто не заперечує, що потрібно рухатися, загартовуватися, але більшість, як правило, веде малорухливий спосіб життя. Усе це підводить до висновку, що «знання» молоді про здоровий спосіб життя не стали переконаннями, що молодь мало турбується про своє здоров'я. Це означає, що не сформована свідома потреба у здоров'ї, і необхідно знайти такі докази і переконання, щоб мотивація до ведення здорового способу життя спонукала дітей і молодь до активної діяльності щодо здоров'ятворення [3].

Однак, зважаючи на сучасний стан навчально-виховного процесу, його низьку соціальну ефективність, необхідне переосмислення парадигми виховання, оновлення його змісту, форм і методів, пошук і втілення навчально-виховних стратегій, інноваційних технологій.

Не так просто донести інформацію до тих, кому вона призначена. Ще складніше спонукати молодь змінити звичну поведінку. Неможливо переконати підлітка дотримуватись здорового способу життя, якщо в нього не сформовані життєві цінності. В такому випадку постає питання необхідності формування саме мотиваційного компоненту. Підліток повинен усвідомити причину необхідності дотримання здорового способу життя. Залякування наслідками ВІЛ-інфікування, погрози та суворий контроль за поведінкою молоді не призведе до бажаного результату. Необхідні сучасні, інтерактивні підходи до формування мотивації здоро-

вого способу життя.

Фізична культура і спорт є досить діяльними факторами, що спонукають до збереження та зміцнення здоров'я людини, розвитку її фізичних і психічних якостей. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом не тільки укріплюють опорно-м'язовий апарат, вони підвищують можливості серцево-судинної і дихальної системи, розвивають і укріплюють нервову систему, виховують стійкість, витримку, дисциплінованість, здатність управляти своїми діями та емоційним станом, а головне – відволікають від шкідливих звичок.

Література

1. Косих А.І. Людина в системі духовного життя / А.І. Косих // Духовність українства: Зб. Наук. Праць: - ЖДПУ, 2001. – Вип. 3. – С. 28-30.
2. Лукашук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрям формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукашук-Федик // Проблеми освіти : - К.: 2006. – Вип. 48. С. 161-162.
3. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В.М. Оржеховська // Проблеми освіти : - К.: 2006. – Вип. 48. С. 5.
4. Шахненко В. Програма «Здоровий спосіб життя» / В.Шахненко // Управління освітою. – 2004. - №8. – С. 5, 8.

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ГЛУХІВСЬКОГО РАЙОНУ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

*Ащеулова І.П., Шилова Н.В., Кузєванова О.В.
Глухівська загальноосвітня школа-інтернат I-III ступенів імені М.І. Жужоми*

Соціально-економічні негаразди, що спостерігаються останнім часом у країні, призвели до зниження рівня якості життя населення та погіршення стану його здоров'я. Серед факторів, що зумовлюють негативні тенденції стану здоров'я населення, варто виділити постійне погіршення екологічної ситуації, бідність, неналежні побутові умови, неякісне та незбалансоване харчування, зловживання алкоголем, поширення наркоманії, тютюнопаління тощо. Не останнє місце в погіршенні стану здоров'я відіграє стан системи охорони здоров'я та якість надання медичних послуг. Сучасна Україна потерпає від демографічної кризи, зумовленої різким спадом народжуваності. Кількісні й структурні зміни населення в країні тісно пов'язані з екологічними проблемами, рівнем економічного розвитку, соціального захисту населення. Небажані демографічні тенденції негативно впливають на процеси розвитку трудових ресурсів потенціалу країни.

Департамент по народонаселенню ООН визначив 9 країн, у яких кількість громадян буде катастрофічно зменшуватися. Перші місця в цьому списку займають Україна й Росія. ООН попереджує, що до 2050 р. українців може стати на 23 млн менше, тобто їх залишиться лише 24 млн.

В останні роки спостерігається стійка тенденція до зростання захворюваності та поширення хвороб серед населення всіх регіонів України, зокрема й жителів Сумської області. Основу структури захворюваності традиційно формують хвороби системи кровообігу, органів дихання, травлення, травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх негативних чинників. Структуру поширеності хвороб формують захворювання