

## АКТУАЛЬНІ ЗАХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ МОЛОДІ

**Телятник Т.М.**

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

**Науковий керівник: Дяченко-Богун М. М.** – доктор педагогічних наук,  
професор кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології

На сьогоднішній день на людину безперервно діють ті чи інші фактори, незважаючи на її місце перебування, та впливають не неї різним чином. Більшою мірою це пов'язано з антропічною діяльністю людини, адже через негативний стан навколишнього природного середовища страждають всі спектри існування соціуму, в тому числі і стан здоров'я, адже забруднене повітря, вода, ґрунт безпосередньо діють негативно на людський організм не найкращим чином.

Чи не найбільшим скарбом людини є її здоров'я та способи його збереження, адже здорова людина почувається щасливою, сповненою сил та здатною до продуктивної праці. Якщо відбувається порушення балансу в організмі, то людина відразу відчуває негативні зміни та занепокоєння, які одразу відображаються на житті людини, особливо за сучасних темпів життя. Великий вплив і зв'язок на здоров'я здійснює спосіб життя окремої людини, адже керуючись особистою свободою кожен може вести різноманітний спосіб життя, який може шкодити комусь особисто, а іноді й нести небезпеку для інших соціальних груп. Як поводитися зі своїм здоров'ям та який вести спосіб життя вибір індивідуальний, але з боку законодавства досить доцільно проводити інформаційні заходи, акції та популяризацію здорового способу життя завдяки різноманітним програмам.

Значну користь для формування здорового способу життя можна отримати шляхом раціонального використання нововведень в області інформації та інформаційних технологій, які, зокрема, спрямовані на молодь та підлітків. Це потребує також залучення вчителів, керівників спортивних та розважальних установ. Іншими словами, законодавство має сприяти створенню та реалізації цілісної, скоординованої соціальної заохочувальної програми. Така солідарність може привести до реальних успіхів в формуванні здорового способу життя, якщо місцеві органи влади візьмуть на себе забезпечення персоналом, матеріальними та фінансовими ресурсами [1].

Розпочинати формування основ здорового способу життя потрібно з раннього дитинства батькам та вчителям, адже саме в дитинстві закладаються основоположні засади характеру особистості. Якщо з дитинства людина не отримала основ здорового способу життя, то таке виховання або недогляд може негативно вплинути на її здоров'я та виховання майбутніх поколінь.

Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини належать до стратегічних завдань суспільства, адже без відповідного впливу та виховання дані свідчать, що протягом навчання збільшуються відхилення у стані здоров'я дітей, зростає кількість хронічних захворювань, погіршуються показники фізіологічного та психічного розвитку дітей та підлітків. Серед неповнолітніх поширені шкідливі звички, тютюнопаління, вживання алкоголю, зростає захворюваність на наркоманію та ВІЛ-інфекцію. Недостатня увага приділяється питанням створення умов для збереження та зміцнення здоров'я дітей під час освітньо-виховного процесу, недостатньо враховується вплив екології довкілля на здоров'я дітей. Особливе занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку, оскільки у цей віковий період закладається фундамент майбутнього фізичного стану людини та основних рис її особистості. Окреслені проблеми вимагають від освітян пошуку нових соціальних і педагогічних підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню здоров'я дітей, формували у них навички здорового способу життя. Адже формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я – одне із важливих завдань, поставлених Базовою програмою перед дошкільною освітою та в свою чергу перед молоддю [2].

Тому досить важливим аспектом життя є забезпечення популяризації серед молоді методів здорового способу життя, введення нових цікавих технологій та впровадження їх у систему освіти. Найголовніше потрібно переконати та зацікавити молодь у даному питанні, щоб кожен зрозумів важливість і роль для свого здоров'я. Для покращення результатів потрібно на власному прикладі переконувати молодь та підтримувати її на цьому етапі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Борисенко Н. Ф., Мовчанюк В. О., Меламент Л. Е., Рудь Г. В. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни. *Лікарська справа*. № 5/6. С.181.
2. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [http://zirochka3.at.ua/Posibnuku/ozdorovchi\\_tekhnologiji.pdf](http://zirochka3.at.ua/Posibnuku/ozdorovchi_tekhnologiji.pdf)