

стоїть надзвичайно госто, оскільки весь світ охопила пандемія коронавірусу (COVID-19). Як наслідок був введений карантин і декілька місяців більша частина світу перебувала в умовах самоізоляції. Але студенти всього світу знайшли нові способи займатися спортом, зберігати фізичну активність і долі пропагувати здоровий спосіб життя в умовах карантину. Так команда з нетболу Університету Саксексу побігла всією Великобританією. Благодійний забіг був організований приездентами збірної з нетболу у якому взяли участь 34 члени команди, кожен з яких пробіг по 44 км. Так студенти не тільки зібрали кошти для Національної служби охорони здоров'я Великобританії (NHS), а й виразити свою вдячність за їх роботу напружену на порятунок життя. 19 спортивних клубів Університету Портсмута об'єдналися також з благодійною метою. 430 студентів взяли участь у забігові і подолали 12 160,12 км зібравши при цьому 3965 фунтів стерлінгів для NHS [1].

Студенти Полтавсько національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка також не відступили від своєї мети і спільних інтересів через пандемію та карантинні обмеження. Волейбольний клуб «Полтавчанка» педагогічного університету з дотриманням всіх карантинних вимог, зазначених Кабінетом Міністрів України [2], продовжив свою роботу і вже на сьогодні виборів право на участь у жіночому Чемпіонаті України з волейболу серед команд Суперліги. Цим студентки продемонстрували, що атмосфера колективізму, здоровий спосіб життя і спільне бажання вчить відстоювати власні інтереси у будь яких умовах.

Отже, студентські спортивні клуби показують на практиці, що створена позитивна психо-емоційна атмосфера всередині колективу, загальна спрямованість поглядів щодо певної проблеми та спільна робота сприяє спортивно-оздоровчій діяльності майбутніх фахівців. Студентські клуби продемонстрували, що молодь, незважаючи на жорсткі обмеження, знаходить можливості для збереження і пропагування здорового способу життя, продовжує розвиватись, ділитися досвідом і реалізовувати спільні інтереси.

Література

1. Fun and Unusual Ways Students are Staying Active in Quarantine. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-vstanovlennya-karantinu-ta-zapr-641> (дата звернення: 09.10.2020)
2. Постанова Кабінету Міністрів України «Про встановлення карантину та запровадження посилених протиепідемічних заходів на території із значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2» URL: <https://www.topuniversities.com/student-info/health-support/fun-unusual-ways-students-are-staying-active-quarantine> (дата звернення: 09.10.2020)

НАУКОВО–ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я

*Антонець М.О., Антонець О.А.
Полтавська державна аграрна академія, ПВНЗ Український гуманітарний інститут*

Сучасне громадянське суспільство потребує здорових громадян.

Але ставлення до власного здоров'я у кожного різне. Існують біологічні, медичні, психологічні та духовні підходи до розуміння здоров'я. Також у науці і практиці існує багато концепцій здорового способу життя, що впливають на гармонійний розвиток особистості. Наприклад, В.Фостер називає вісім принципів здоров'я: «Сонячне світло, чисте повітря, вода, фізична активність, відпочинок, харчування, стримання і довіра Богові» [12]. А.Буковинський і Ф.Фомін проголошують основні напрямки формації особистості, а саме «віра, взаємини в родині та державі, батьківство, добрі вчинки і здоров'я» [4].

А. Михайловський зауважує, що на планеті є так звані «блакитні зони», де люди дуже довго живуть. Одним з таких є місто Лома-Лінда у Каліфорнії, що знаходиться у 100 км від Лос-Анджелоса. «Причиною довголіття його мешканців став повсякденний образ життя» [9]. Ці люди вірять у Бога і плекають особливі правила, а саме щотижневий добовий відпочинок, фізичну активність, спілкування з однодумцями, волонтерство, правильне харчування. «Університет здоров'я у Лома-Лінді — це академічний медичний центр, в якому працює шість лікарень, терапевтична корпорація і дочірні організації у всьому світі. Ці медичні служби взаємодіють з 8 школами, що складають університет, орієнтований на охорону здоров'я. Їхнє гасло: «Взаємне прагнення до досконалості веде до видатної турботи про наших пацієнтів та відмінних можливостей навчання для наших студентів». Цей медичний центр є одним з найкращих у США. Заклад намагається зробити людину цілісною — фізично, розумово, емоційно і духовно» [15]. Кожен рік шановні у всьому світі вчені Лома-Лінди публікують більше 500 рецензованих статей, розкриваючи нові підходи до харчування, лікування раку, серцево-судинних захворювань, розвитку новонароджених, інсульту, травм головного мозку тощо.

Вищевказані правила важливо впроваджувати в освіту, тому що «від того, що зараз мислять в університетах, залежить, що завтра відбуватиметься на майданах і вулицях» [10]. Тому сучасна реформація освіти повинна здійснюватися, спираючись на вчення Я. А. Коменського. У «Пампедії» він писав: «Отже, маємо чітке розділення людської природи на п'ять частин: 1. Сила розуму, мудрість; 2. Сила мови, красномовство; 3. Здібність працювати; 4. Моральні норми, добра поведінка; 5. Благочестя на землі Божою милістю і досягнення благословенної вічності з Богом Його ласкою» [13, с.34].

Ці принципи необхідно плекати у вихованні здобувачів вищої освіти, щоб отримати на виході фахівців із цілісним розумом, гарною поведінкою і міцним здоров'ям. Тому метою дослідження є вивчення науково-педагогічних аспектів щодо формування міцного здоров'я у сучасного студентства. Дослідження проводилося протягом 2018 – 2020 років за методом включеного спостереження та формуючого експерименту в студентських колективах факультету агротехнологій та екології Полтавської державної аграрної академії та серед ЗВО заочної форми навчання спеціальності «Психологія» у ПВНЗ «Український гуманітарний інститут».

Науково-педагогічні аспекти щодо формування парадигми здоров'я включають харчове здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я.

Харчове здоров'я дає можливість зрозуміти, що необхідно їсти, яким повинен бути баланс білків, жирів, вуглеводів і мінеральних речовин в організмі людини, як дотримуватися дієти тощо. Системне вживання необ-

хідної кількості води – теж серйозна складова режиму харчування. Сьогодні багато говорять про правильне харчування. Наприклад, висуваються високі вимоги до хлібобулочних виробів. Населення планети стало більше вживати бездріжджовий хліб. Переваги технології випікання хліба на хмельових заквасках з добавками спіруліни вказують вчені Г. Жемела, А. Баган, О. Бараболя, С. Шакалій і Т. Чайка. Вони зауважують, що «такий хліб пшеничний буде відноситися до натуральних продуктів харчування з корисними властивостями» [6, с.105].

Смачну органічну продукцію «Adam's meal» пропонує приватне підприємство Євгена та Світлани Антонців. За інноваційними харчовими технологіями, які у більшості є авторськими, виробляються екологічно корисні пасти й халва з горіхів та насіння, шоколадки і шоколадні батончики з добавками фруктів. У солодошах «Adam's meal» немає глютену, лактози і продуктів тваринного походження. Натомість, використовуються органічні нерафіновані інгредієнти, а саме какао, кокосова продукція, мед, активовані горіхи і пророщені зерна. Технологія приготування не перевищує 45° t для максимального збереження всіх вітамінів і нутрієнтів. Викладачі розповідають про такий хліб і кондитерські вироби на заняттях з технічних культур та технології виробництва і переробки продукції рослинництва.

Наступним аспектом є фізичне здоров'я молоді. У сучасному суспільстві існує серйозна проблема – статеве життя до шлюбу. Одним з наслідків такої ризикованої поведінки є зараження ВІЛ- інфекцією, а також захворювання на СНІД, себто руйнування фізичного здоров'я. З цього приводу для ЗВО запропоновано програму «Цінуй життя», на яку є свідоцтво на авторське право за № 83568 від 11.12.18 [14, с.34.]. Гасло програми – «Рятуй узятих на смерть, також тих, хто на страчення хилиться, хіба не підтримаєш їх? [1, Прип.24:11] Тренінг спрямований на розуміння необхідності протистояння негативному впливу середовища, збереження здоров'я і радості життя для найкращої реалізації планів на майбутнє та створення міцної родини. Ця профілактична програма побудована на християнських засадах. Її мета–формування слушного ставлення молоді до власного життя та отримання знань щодо проблеми ВІЛ/СНІДу в Україні. Вже 12 років поспіль цей тренінг проводиться серед різних верств населення. Із задоволенням інформацію сприймають у військовій частині А 3990 Полтави, у навчальних закладах та районних центрах Полтавської області. Основна ідея, яка пропагується серед слухачів: «Максимально надійним способом, щоб захиститися від зараження ВІЛ є сексуальне утримання та вірність неінфікованого подружжя один одному у шлюбі». Також пояснюється, як треба поводитися з ВІЛ-інфікованою людиною, як їй допомогти щодо зміцнення здоров'я.

Педагогам важливо проводити бесіди серед студентської молоді щодо захисту життя. Ця інформація також стосується аспекту фізичного здоров'я. Автори статті співпрацюють із членами Всеукраїнської ГО «Збережи життя» 13 років поспіль. Представники цієї організації проводять лекції щодо планування родини на тему «Духовні основи збереження життя». Лекції слухали студенти ПДАА, ПНПУ, ПУЕТ, а також учні коледжів, закладів професійно-технічної освіти і багатьох ЗОШ. Молоді необхідно пояснювати важливість збереження життя дитини, тому що для багатьох людей, на жаль, аборт є звичним явищем. Але аборт – це справжнє вбивство, це порушення Божої заповіді: «Не вбивай!» [1, 2М.20:13]. Яка основна причина здійснення абортів? Світський світогляд дає відповідь: «Стан здоров'я, невдалий час для народження дитини. Вона не вписується в плани

отця або матері, матеріальні негаразди тощо». Але правильна відповідь: «Егоїзм, бажання жити для себе і, звичайно, відсутність духовного розуміння цінності життя».

«Це особливо важливо сьогодні, коли виникають нові виклики у медичній науці щодо етики і моралі із таких питань, як евтаназія, трансплантація, екстракорпоральне запліднення, клонування та низки інших» [11, с.155]. Такі проблеми впливають і на психічне здоров'я. В цьому аспекті людина опиняється перед новими викликами. Суспільству пропонується гендерна ідеологія. Г.Кубі стверджує, що «усе це відбувається в ім'я ідеології, яка заперечує, що людина існує як чоловік і жінка, що ця полярність визначає її ідентичність і є умовою продовження людського роду (психічні і фізичні відхилення цього факту не змінюють). Ніколи досі не було такої ідеології, яка б прагнула знищити статеву ідентичність чоловіка і жінки та зруйнувати будь-яке етичне нормування сексуальної поведінки. Ця ідеологія називається гендерний мейнстримінг» [8, с.25]. Тому авторами було розроблено тренінг «Стать і гендер», метою якого є з'ясування різниці між поняттями «стать» і «гендер», щоб зрозуміти жахливі наслідки гендерного мейнстримінгу для сучасної молоді і майбутніх поколінь. Впровадження цієї програми у виховний процес ЗВО дає можливість запобігти таким деструктивним тенденціям у педагогіці, як примусова гомосексуалізація та безстатеве виховання. Учасники тренінгу погоджуються, що сім'я виникає зі шлюбу чоловіка й жінки, які зобов'язуються розділяти своє життя один з одним і готові народжувати і виховувати дітей. Якщо відмовитися від моногамії як від морального орієнтиру, то подружжя буде знищене. У програмі «розглядається протиставлення понять «стать» і «гендер» [14, с.35] і захищається право віруючих людей сміливо цитувати уривки з Біблії, які засуджують гомосексуалізм. «А хто лежатиме з чоловіком як із жінкою, гідоту вчинили обоє вони, будуть конче забиті, кров їхня на них» [1, ЗМ.20:13].

Сьогодні ЛГБТ-активісти кажуть, що сексуальна орієнтація – це ознака, що рівноцінна кольору шкіри і національності, а тому в законодавчому полі вони повинні писатися через кому. Однак це типова підміна понять. Сексуальна орієнтація не є вродженою рисою, а тому не є природним правом людини. З кольором шкіри – народжуються, а гомосексуалістами – стають! Будь-який сексуальний прояв – це поведінка, а не біологічна особливість. Л.Гридкевець виділяє передумови порушень психічного здоров'я, що веде до виникнення гомосексуальної поведінки: «1. Наявність трансгенераційних передач зафіксованого травмивного досвіду (що веде до зміни образу Я та використання деструктивних соціальних моделей взаємодії із собою, людьми, Богом); 2. Наявність інтергенераційних передач травмивної фіксації (середовищна обумовленість (деформація родинної системи з домінацією авторитарної матері), особистісна обумовленість (формування батьками нарцистичного способу мислення у дитини), засвоєння деформованих моделей взаємодії із собою, представниками своєї і протилежної статі за типом «навченої безпорадності» тощо); 3. Особистий травмивний досвід дитини та підлітка (зокрема і сексуальне насильство (об'єктивне чи суб'єктивне) тощо); 4. Соціальна обумовленість та наслідки (ситуативна обумовленість (гомосексуальне розбещення), заступаюча обумовленість (одностатева ізоляція), фантазійна обумовленість (під дією гомосексуальної сугестії засобами масової інформації, кіно – та відео – індустрії)» [5, с.55]. Гомосексуальна поведінка та її пропаганда

руйнують психічне здоров'я людини, тому задача педагогів всіляко запобігати цим негативним тенденціям.

Фундаментом міцного духовного здоров'я є формування духовних цінностей. А. Буковинський та Ф. Фомін зауважують, що «частина цінностей не була інтеріорізована поколінням, яке піросло за часи незалежної України, і, відповідно, не стала невід'ємною складовою їхнього світогляду та не регламентує їхню поведінку» [4, с.4]. Глобальні трансформаційні процеси, що відбуваються в усіх сферах життя, обумовлюють необхідність створення нової виховної ідеології, побудованої на християнських цінностях.

Першим документальним свідченням про духовні цінності є закон Мойсея, що написав Господь на кам'яних скрижалях на горі Сінай. З десятих Божих заповідей перші чотири показують стосунки людини з Творцем, а наступні шість – це регламент взаємин між людьми [1, 2М.20].

О. Киричок стверджує, що «цінності для духовності людини мають неабияке значення, оскільки вони лежать в основі вибору» [7, с.303]. Це питання завжди стоїть перед людиною. Обирати добро чи зло – проблема духовного здоров'я. Господь пропонує людині два протилежні шляхи, але рекомендує завжди обирати шлях життя, себто добра: «Життя та смерть дав я перед вами, благословення та прокляття. І ти вибери життя, щоб жив ти та насіння твоє [1, 5М. 30:19]. На кураторських годинах для ЗВО проголошується необхідність вибору життя. «Духовність – це стосунки людини з Богом, це глибоке розуміння змісту й наслідків учинку Ісуса Христа» [14, с.29]. Зріла духовна особа тонко відчуває сутність вчинків інших людей, себто ситуативний орієнтир, мотивацію, дію і перспективу їхнього життя. Біблійний наратив характеризує духовних людей, що вони «мають чуття, привчені звичкою розрізняти добро й зло» [1, Євр.5:14]. Тому педагоги можуть формувати у студентської молоді духовне здоров'я і впливати тим самим на довкілля.

Соціальне здоров'я формується на соціальній активності людини. Вона може зробити особливе середовище, що впливає на становлення духовних і моральних цінностей і дає інтелектуальний поштовх, себто створити модель соціокультурного розвитку. Такою моделлю є фестиваль «Арт Полтава», що проводився влітку з 2014 року по 2019 рік у Полтаві. Організаторами фестивалю є Полтавська обласна молодіжна ГО «Покоління ГУГЛ» та інші творчі особистості. Одним з головних завдань «Арт Полтава» є проведення масштабного проекту, але з умовою послужити людям. Слогани заходу зазначені у брендбуці фестивалю [3]. «Модератори фестивалю допомагають людям доторкнутися до справжніх християнських цінностей. «Арт Полтава» є територією розкриття творчого потенціалу, де кожен може віднайти свої таланти та отримати практичні настанови з їх реалізації. Це є платформа для заохочення молоді, дітей та дорослих до розвитку. Захід є середовищем, де професіонали з різних сфер мотивують учасників до пошуку свого покликання. На артфестивалі спостерігається атмосфера згуртованості, любові до оточуючих, плекається думка, що багато залежить від однієї людини» [2, с.212]. Про це говориться на відкритті свята і на заключному концерті, проголошуючи біблійний принцип: „Нехай кожен дбає не про своє, але кожен про інших” [1, Фил.2:4]. Протягом усього заходу йде формування нового типу взаємин людини та довкілля – екоорієнтований теоцентризм.

Отже, у статті розглянуто науково-педагогічні аспекти формування міцного здоров'я у ЗВО, а саме харчового здоров'я, фізичного здоров'я,

психічного здоров'я, духовного здоров'я і соціального здоров'я. Виховання духовних цінностей у студентства та стимулювання ЗВО до соціальної активності – це головні принципи зміцнення здоров'я сучасної молоді.

Література

1. Біблія / переклад Рафаїла Турконяка.– ВБФ «Східноєвропейська гуманітарна місія»,–2016. – 1064 с.
2. Антоненко М. О. Антоненко О. А. Артфестиваль як модель соціокультурного розвитку. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Моделі соціокультурного розвитку територій: перспективи та можливості у світлі історичної спадщини сучасного та майбутнього», 25-27 вересня 2019 року.– Суми: СНАУ, 2019.– Тези доповідей – част.1.– С.210-215.
3. Брендбук фестивалю АРТ Полтава [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://artpoltava.org/brandbook.pdf>
4. Буковинський А., Фомін Ф. Навчально-методичний посібник для фахівців, які впроваджують програми підготовки до подружнього життя. Київ, 2014. 172 с.
5. Гридковець Л.М. Психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я і соціальне здоров'я логічні маніпуляції у сфері психічного здоров'я щодо спектру статевої ідентичності. Науково-медичні підходи до проблеми гендерної рівності: матеріали доповідей круглого столу 9 листопада 2018 року / Ред. кол. Богомолець О.В. та ін. Херсон: Гельветика, 2018. С. 51–59.
6. Жемела Г.П., Баган А.В., Бараболя О.В., Шакалій С.М., Чайка Т.О. Екологізація випікання пшеничного хліба з використанням хмелевих заквасок і спіруліни. Вісник ПДАА, 2020, №1. С.100-106.
7. Киричок О.Б. Філософія. Полтава: РВВ ПДАА, 2010. 381 с.
8. Кубі Г. Глобальна сексуальна революція: руйнування свободи в ім'я свободи. Тернопіль: «Мандрівець», 2018. 328 с.
9. Михайловский А. Гуманизм не работает. Интернет-газета «Путь» от 30.09.20. URL: <http://www.asd.in.ua/archives/1188335438>
10. Ортега-и-Гассет Х. Миссия университета, Минск: БГУ, 2005. 104 с. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/4516/1/ortega.pdf>
11. Реформація: успіх Європи і шанс для України: колективна монографія за редакцією Романа Шеремети та Ольги Романенко / Р.М.Шеремета, О.А. Романенко, Вернон Сміт та ін.–К.: Самміт-Книга, 2017.–256 с.
12. Фостер В. Новый старт. URL: https://www.koob.ru/foster/noviy_start
13. Comenius, John Amos, Pampaedia, III.10, 34.
14. Maryna Antonets, Olesia Silchuk, Kateryna Bozhko / The spiritual development of university students: a fundamental role of the humanities and social sciences / Maryna Antonets, Olesia Silchuk, Kateryna Bozhko // European Journal of Science and Theology, Vol.15, No.5, 2019. – p.27-37.
15. U.S. News & World Report. URL: <https://www.invictory.org/news/church/19704-meditsinskij-tsentr-tserkvi-asd-loma-linda-priznali-odnoj-iz-luchshih-regionalnyh-bolnits-v-ssha>