

СЕКЦІЯ №3

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Орел Леонід Васильович
Білобородько Едуард Сергійович
Греченко Марія Сергіївна
м. Одеса*

Анотація. У тезах охарактеризовано формування здоров'язберезувальних компетентностей, завдяки використанню раціонального балансу догляду за фізичним та психічним здоров'ям.

Ключові слова: *молодь, харчування, життя, якість продукції.*

В сучасні часи питання щодо формування здорового способу життя набувають великих оборотів. Слід розуміти, що здоровий спосіб життя це не тільки контроль фізичних властивостей організму, а також і психічний. Більшість проблем з організмом людини починаються через стресові ситуації в будь-якій сфері життя, через що з'являються і погані звички. Завдяки швидкому темпу життя у більшості молоді немає змоги дотримуватись мінімального режиму: харчування, сну, інтелектуальної та фізичної праці.

Можливий варіант вирішення даних проблем є консультації з фахівцями які спеціалізуються на таких проблемах. Потрібно мотивувати молодь до ведення здорового способу життя через телебачення (створення мотиваційних телесеріалів, фільмів), відкриттю безкоштовних секцій з різних видів спорту, створенню консультаційних центрів за доглядом психічного здоров'я молоді.

Також потрібно звернути увагу на харчування, адже сучасна молодь не достатньо компетентна в питаннях якості споживаної продукції. Більшість товару на полицях магазинів виготовлені з використанням хімічних складових, рослина продукція зрощена на пестицидах. Усе це несе значної шкоди організму.

Висновок: сучасні реалії диктують свої умови темпу життя. Молодь для майбутнього прогресу та розквіту нації повинна слідувати за своїм здоров'ям.

ПОТРЕБИ ГАРМОНІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НАЙВАЖЛИВІШОЇ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ ЦІННОСТІ

*Винничук Рената Володимирівна
м. Полтава*

Здоров'я протягом багатьох століть сприймається як одна з найважливіших загальнолюдських та індивідуальних цінностей. За визначенням МОЗ України, «здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Існує тривимірне розуміння здоров'я як якості життя, що передбачає взаємозалежність між фізичним станом людини, його психічними та емоційними проявами і соціальним середовищем, у якому вона живе [1].

Здоров'я перебуває у певному співвідношенні з іншими цінностями суспільства та особистості й безпосередньо пов'язано з конкретним соціокультурним середовищем. Останнім часом взаємозалежність людини і суспільства стає все більш у тісному і нерозривному зв'язку тому соціальний контекст здоров'я посилюється.

З одного боку, реалізація людьми своїх суспільних функцій, виконання соціальних завдань значною мірою визначаються станом їх здоров'я. Так, хворі люди, як правило, не здатні