

2. Природні сили природи як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартовування у виді спеціальних процедур, сонячних, повітряних і водяних панн. При оптимальному впливі цієї процедури, включені в режим трудової і навчальної діяльності, стають формою активного відпочинку, підвищують ефект відновлення і створюють позитивні емоції.

Одним з головних вимог при використанні природних сил природи є системне і комплексне застосування їх у сполученні з фізичними вправами. При визначенні оптимальної дози необхідно враховувати особливості тих, хто займається і характер педагогічних задач. Правильне використання природних сил природи дозволить реалізувати механізм переносу ефекту загартовування, тобто виявити придбаний людиною в процесі фізичного виховання ефект загартовування в трудовій, навчальній і військовій діяльності; створить можливості для застосування більш високих навантажень, а отже, підвищення працездатності людини; підвищить опірність організму до дії радіації, перевантажень, вібрації, заколювання й ін.; створить можливість на більш високому рівні виявити вольові якості.

Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм. Будучи неспецифічними засобами фізичного виховання, гігієнічні фактори здобувають велике значення для повноцінного рішення задач фізичного виховання. Як би добре ні був організований педагогічний процес, він ніколи не дасть бажаного результату при порушенні, наприклад, режиму харчування і сну, якщо заняття будуть проходити в антисанітарних умовах. От чому в шкільній програмі але фізичному вихованні існує розділ теоретичних зведень, що містить обсяг гігієнічних знань школярів.

Гігієнічні фактори являють собою велику групу різноманітних засобів, умовно поділюваних на дві підгрупи. У першу підгрупу входять засоби, що забезпечують життєдіяльність людини поза процесом фізичного виховання: норми особистої і суспільної гігієни праці, навчання, побуту, відпочинку, харчування, тобто умови для повноцінних занять фізичними вправами.

Другу підгрупу складають засоби, що включаються в процес фізичного виховання: оптимізація режиму навантажень і відпочинку відповідно до гігієнічних норм, забезпечення раціонального харчування на дистанції, створення зовнішніх умов для занять фізичними вправами (чистота повітря, достатня освітленість, штучна аероіонізація, справність інвентарю, зручність одягу і т.д.) і відновлення після них (масаж, баня, ультрафіолетове опромінення і т.п.).

Максимальний ефект можна одержати тільки при систематичному і комплексному застосуванні цих засобів.

Отже, можна стверджувати: до основних складових здорового способу життя належать: спосіб життя, культура, здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, зворотні зв'язки, настанова на довге здорове життя, навчання здоров'ю. До основних засобів формування здорового способу життя належать природні сили природи та гігієнічні фактори.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Міщик Л. І. Соціальна педагогіка / Л. І. Міщик – Запоріжжя, ЗДУ, 1999.
2. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа, – 1998, №9.
3. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірєва, О. Вакулєнко та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
4. Шахненко В., Цуканова Є. Школи здорового способу життя та безпеки життєдіяльності: Концепція / В. Шахненко, Є. Цуканова // Освіта. – 2001. – 28 листопада - 5 грудня. (№ 69-70).

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОПАГАНДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

*Григор'єва Тетяна Сергіївна  
м. Полтава*

*Анотація. Розглянуто проблеми формування та пропаганди здорового способу життя, встановлено основні напрями діяльності щодо формування здорового способу життя. Розглянуто основні чинники факторів ризику. Проаналізовано сутність понять «здоров'я», «спосіб життя», «здоровий спосіб життя».*

**Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя, охорона здоров'я, фактори ризику.

Сьогодні в Україні серед важливих завдань активізується проблема бережливого ставлення до власного здоров'я, як найвищої суспільної цінності. Сприяння профілактиці найбільш розповсюджених захворювань та викоріненню залежності від негативних факторів впливу у системі освіти, передбачає запровадження окремих підходів та шляхів стимулювання здорового способу життя студентської молоді. Зміцнення та збереження здоров'я є пріоритетним напрямком основних законодавчих актів та нормативно-правових документів з фізичної культури.

Дані соціологічних досліджень виявили вкрай негативну картину: при абсолютно позитивному ставленні людей до ЗСЖ практично використовують керівництва і рекомендації по збереженню і зміцненню здоров'я лише 10-15% населення, а в ранзі найбільш актуальних визнаних цінностей (достаток, освіта, положення в суспільстві) здоров'я стоїть лише на 8-9 місці.

Найявні негативні тенденції в стані здоров'я населення, свідчать про необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи, виховання у населення особистої відповідальності за власне здоров'я, формування потреб у дотриманні правил ЗСЖ і свідому відмову від шкідливих звичок.

Здоровий спосіб життя – це гігієнічна поведінка, що базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на зміцнення і збереження здоров'я, активізацію захисних сил організму, забезпечення високого рівня працездатності, досягнення активного довголіття.

Таким чином, ЗСЖ можна розглядати як основу профілактики захворювань. Він спрямований на усунення факторів ризику (низький рівень трудової активності, незадоволеність працею, пасивність, психоемоційна напруженість, невисока соціальна активність і низький культурний рівень, екологічна безграмотність, гіподинамія, нераціональне, незбалансоване харчування, куріння, вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, напружені сімейні відносини, нездоровий побут, генетичний ризик та ін). ЗСЖ є важливим чинником здоров'я (підвищує трудову активність, створює фізичний і душевний комфорт, активізує життєву позицію, захисні сили організму, зміцнює загальний стан, знижує частоту захворювань та загострень хронічних захворювань).

Формування здорового способу життя – це створення системи подолання чинників ризику у формі активної життєдіяльності людей, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. ЗСЖ включає наступні компоненти:

1) свідоме створення умов праці, що сприяють збереженню здоров'я та підвищенню працездатності;

2) активну участь у культурних заходах, заняттях фізкультурою і спортом, відмова від пасивних форм відпочинку, тренування психічних здібностей, аутотренінг, відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, куріння), раціональне, збалансоване харчування, дотримання правил особистої гігієни, створення нормальних умов у сім'ї;

3) формування міжособистісних відносин у трудових колективах, сім'ях, ставлення до хворих та інвалідів;

4) дбайливе ставлення до навколишнього середовища, природи, високу культуру поведінки на роботі, в громадських місцях і транспорті;

5) свідома участь у профілактичних заходах, що проводяться медичними установами, виконання лікарських приписів, вміння надавати першу медичну допомогу, читання популярної медичної літератури та ін.

Аспекти здорового способу життя:

1. Режим праці і відпочинку.
2. Фізична активність і загартування.
3. Основи раціонального харчування.
4. Психогігієна і психопрофілактика.
5. Статеве виховання і сексуальне здоров'я.
6. Профілактика СНІДу.
7. Правильне екологічне виховання.
8. Самолікування.
9. Алкоголь, його вплив на організм.
10. Куріння. Шкоду для здоров'я.

11. Наркоманія, токсикоманія.
12. Особиста і громадська гігієна.
13. Основи раціональних знань.
14. Своєчасне звернення за медичною допомогою та вміння надати першу долікарську допомогу.

Шляхи формування здорового способу життя впливають з розуміння його функціональної структури. Ключем до них можна вважати медичну активність, тобто діяльність людей. Пов'язану зі своїм і громадським здоров'ям і спрямовану на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, тобто позитивну медичну активність.

Існує два напрями формування здорового способу життя:

- створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я;
- подолання, зменшення факторів ризику.

Обидва ці аспекти (напрями) взаємно пов'язані, але на практиці діло нерідко обмежується лише боротьбою з факторами ризику, які лежать на поверхні, досить добре відомі і вимірювані (зазвичай це великі фактори ризику). Набагато складніше створювати фактори здорового способу життя. Однак не в розмежуванні аспектів полягає проблема, а в конкретних планах, програмах формування здорового способу життя, в їх реалізації.

Нижче згруповані в основному великі фактори ризику, про які говорилося раніше.

#### Формування здорового способу життя

- створення і розвиток факторів здоров'я:
- високої трудової активності, задоволеності працею;
- високої медичної активності;
- фізичного і душевного комфорту, гармонійного розвитку фізичних і інтелектуальних здібностей;
- активної життєвої позиції, соціальної активності, соціального оптимізму, високого культурного рівня;
- екологічної активності, екологічно грамотної поведінки, діяльності з оздоровлення зовнішнього середовища;
- високої фізичної активності;
- раціонального, збалансованого харчування;
- дружніх, сімейних відносин, влаштованості побуту;
- інших факторів здорового способу життя.
- подолання чинників ризику:
- низькій трудовій активності, незадоволені праці;
- низької медичної активності;
- пасивності, дискомфорту, нейроемоційної і психічної напруженості;
- низької соціальної активності, невисокого культурного рівня;
- забруднення зовнішнього середовища;
- низької фізичної активності, гіподинамії;
- нераціонального, незбалансованого харчування;
- споживання алкоголю, куріння, наркотичних і інших токсичних речовин;
- напружених сімейних відносин, нездорового побуту.

Найважливіша функція і завдання всіх органів та установ, усіх організацій, які повинні займатися формуванням здорового способу життя і, насамперед закладів первинної медико-санітарної допомоги – ефективна пропаганда здорового способу життя.

Пропаганда повинна ґрунтуватися не стільки на санітарному освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, тобто не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчання гігієнічним навичкам, дотриманню правил і норм поведінки та активному їх проведенні в життя в конкретних умовах.

Суттєвою перешкодою для успішного формування здорового способу життя залишається низька гігієнічна культура значної частини населення. Це свідчить про невисоку загальну культуру, так як гігієнічна грамотність і культура – частина загальної культури та освіченості людей.

Формування здорового способу життя має своєю кінцевою метою вдосконалення умов життя та життєдіяльності на основі валеологічного навчання і виховання, що включають вивчення свого організму і своєї особистості, освоєння гігієнічних навичок, знання факторів ризику та вміння реалізувати на практиці увесь комплекс засобів і методів забезпечення

здорового способу життя. Здійснюючи свідому і цілеспрямовану діяльність, створюючи середовище існування і діяльності, впливаючи на зовнішні умови, людина здобуває більшу свободу і владу над власним життям і обставинами життя, роблячи саму життя більш плідною, здоровою і довголітньою. Щоб досягти цього, людина повинна, перш за все, стати носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету.

Наступним етапом має стати формування певної організації самосвідомості людини, орієнтованої на розуміння ролі і місця різних засобів, методів і форм здорового способу життя та вміння застосувати їх у своїй життєдіяльності. Під валеологічною культурою слід розуміти усвідомлення людиною цінності здоров'я в ряду життєвих пріоритетів і визначає його дбайливе ставлення до свого здоров'я і до здоров'я оточуючих людей.

Формування здорового способу життя здійснюється через інформацію, що отримується людиною ззовні, і через корекцію способу життя завдяки зворотного зв'язку, аналізу власних відчуттів, самопочуття і динаміки об'єктивних морфофункціональних показників, їх співвідношення з наявними у нього валеологічними знаннями.

Формування здорового способу життя являє собою тривалий процес і може тривати все життя. Зворотній зв'язок від настають в організмі в результаті дотримання здорового способу життя змін спрацьовує не відразу, позитивний ефект переходу на раціональний спосіб життя іноді відкладено на роки. Ось чому, на жаль, досить часто люди лише «пробують» сам перехід, але, не отримавши швидкого результату, повертаються до колишнього способу життя. У цьому немає нічого дивного. Так як здоровий спосіб життя передбачає відмову від багатьох звичних приємних умов життєдіяльності (переїдання, комфорт, алкоголь та ін.) і, навпаки, – постійні і регулярні важкі для неадаптованої до них людини навантаження і суворої регламентації способу життя. У перший період переходу до здорового способу життя особливо важливо підтримати людину в її прагненні, забезпечити його необхідними консультаціями (так як в цей період він постійно відчуває дефіцит знань у різних аспектах забезпечення здорового способу життя), вказувати на позитивні зміни в стані її здоров'я, функціональних показниках і т. п.

Але вирішити проблему ЗСЖ тільки зовнішніми перетвореннями – соціально-економічними, гігієнічними, технічними, законодавчими – неможливо. Проблема ЗСЖ – це проблема і етична. Внутрішнім фактором є моральність людини, її ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей. У пропаганді ЗСЖ серед населення поки превалюють питання фізичної культури, раціонального харчування, викорінення шкідливих звичок. Між тим, формування ЗСЖ має розглядатися як елемент загальної культури, виховання певних якостей особистості.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Алатон, 2005.
2. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя: Дис.канд.пед.наук. – К., 2000. – 203с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч.посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
4. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська //Шлях освіти. – 2006. – № 4. – С. 29–32.
5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов //Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
7. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства0 / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустьян та ін. – К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. – Ч. 1. – 160 с.

## **РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У ФОРМУВАННІ ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕНІ ЗДОРОВ'Я**

*Панасенко Ірина Григорівна  
м. Полтава*

***Анотація.** Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Здоровий спосіб життя дитини позитивно впливає на стан її здоров'я, на її*