

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

А.М. Ляшевич, І.О. Гилун

Входження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура, валеологія. Формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя студентів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50 %) [1].

Спосіб життя – біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і

духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Процес формування здорового способу життя молоді є стійкою системою уявлень про себе як суб'єкта діяльності, сформованої в процесі професійної освіти і містить ціннісні установки до ведення здорового способу життя, гармонізації особистості студента із собою, суспільством і природою. Формуванню здорового способу життя в молодіжному середовищі сприяють наступні чинники: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, рухова активність, раціональне харчування. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти [2].

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому як найбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно-освітніх програм, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Література

1. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
2. Цимбал Н. М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: навч. метод. посіб. – Т: Навч. книга – Богдан, 2000. – С. 51.