

Бринзюк Марина,
студентка 11 групи
навчально – наукового інституту педагогіки
Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент **Н.А. Басюк**

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

Здоров'я відіграє важливу роль в житті людей, а особливо дітей та підлітків. Адже саме на них зараз більше впливає екологічна ситуація, погана спадковість і інше, що призводить до багатьох хвороб, які раніше майже не зустрічались. Ще якихось 50 років тому діти у підлітковому віці ніколи не замислювались про деякі хвороби, які зараз зустрічаються майже у кожній другій дитини. Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними чинниками: якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100%, то приблизно 20% залежить від спадковості, близько 20% – від екологічних умов, не більше 10% – від стану системи охорони здоров'я. Найбільш суттєва частка, котра за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50%, залежить від способу життя людини [2, с. 25].

В розвинених країнах світу наразі стає все більш популярним здоровий спосіб життя, але, нажаль, Україна ще відстає від їхніх тенденцій. Здоровий спосіб життя - це активна діяльність людини спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. Здоровий спосіб життя включає в себе заняття спортом, раціональне харчування, уникнення шкідливих звичок, дотримання режиму дня і психічне здоров'я. Наразі проблема не дотримання здорового способу життя у підлітків має стояти на першому місці, тому що діти - це наше майбутнє. І якщо змолочу не хвилюватись за їхнє здоров'я, то в майбутньому ми можемо сильно пошкодувати, але щось змінити може бути вже запізно.

Тому тема здорового способу життя хвилює багатьох науковців. Проблеми формування та забезпечення здорового способу життя школярів розглядали у своїх працях вітчизняні вчені В. Одайник і В. Підлісна. Питання охорони та зміцнення здоров'я молоді, утвердження здоров'я як суспільної цінності вивчали такі науковці, як О. Мусієнко, О. Сургай. Сучасні тенденції в розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій, їх застосування у розв'язанні проблем здоров'я молоді розглядали С. Іванчикова, В. Нечаєв та інші. Вони і виокремили головні причини, які призводять до проблем зі здоров'ям:

- глибока соціально-економічна криза;
- слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного шкільного обладнання;
- розумові і фізичні перевантаження учнів розкладом занять тощо.

Розглянувши деякі літературні джерела, стає очевидним, що зараз існує надто мала кількість суспільно-педагогічних досліджень, які розглядали б формування здорового способу життя як комплексну систему освітньо-виховних заходів, у яких бере участь не лише дитина, яка турбується про своє здоров'я, але й держава, яка дбає про здоров'я свого народу. Система здорового способу життя, яку пропонує проводити нам, є не ідеальною і потребує змін, адже не зацікавляє дітей до ЗСЖ. Основною причиною цього, на думку Г. Зайцева, є те, що рекомендації по ЗСЖ нав'язуються дітям частіше всього в навчально- категоричній формі [3, с.9].

Не є секретом така інформація, що вчитель йде по програмі, затвердженій Міністерством освіти і науки України, яка виділяє на уроки фізичного виховання для дітей підліткового віку на тиждень лише 3 години, за які вчитель ледве встигає вивчити новий матеріал і закріпити вивчене. За 3 години учитель фізично не може дати програму уроку, прийняти всі нормативи, ще й до того стимулювати дітей до занять спортом. Саме через це необхідно виділяти ще час, щоб школи проводили дні здоров'я зі спортивними змаганнями на свіжому повітрі, заходи з туризму, де діти могли б брати участь у походах, відкривати факультативи і спортивні секції. Важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дають їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом [4]. На жаль, недоліком багатьох шкіл є матеріально-технічна база, яка не дає дітям повністю розкрити свій потенціал в якомусь виді спорту. Але вчитель має спрямовувати дитину на правильний шлях, навіть якщо в школі немає можливості займатися спортом, який сподобався дитині, вчителю необхідно порадити секцію, де вона змогла досягти якихось результатів і куди б вона ходила, не тому що потрібно, а вона сама цього хотіла.

Окрім того, й старші люди рідко дотримуються здорового способу життя в повсякденному житті, а діти це добре бачать і беруть найчастіше негативний приклад з дорослих.

Важливою проблемою нашого суспільства, є реклама паління, наркотиків і алкоголю по телебаченню й Інтернету, на яку не можна не звернути увагу. Ця реклама показує людині, картинку де видно, що куріння це круто, а про безпеку і шкідливість для здоров'я цигарок в рекламі попереджують ледве помітним написом. Інформаційні мережі вже є частиною нашого життя змалечку, ми навіть інколи не помічаємо, скільки різної реклами ми проглядаємо за день і наскільки сильно вона впливає на нас і наш світогляд. А шкідливі звички - це одна з головних причин занепаду нашого здоров'я. На сьогоднішній день дуже складною є ситуація з уживанням алкоголю і наркотиків: на офіційному обліку перебувають понад 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. — на наркоманію. Спостерігається тенденція до постійного зростання їх кількості значною мірою за рахунок жінок і підлітків [1]. Щоб запобігти цій проблемі, потрібно повсякчасно проводити роз'яснювальні роботи серед дорослих та дітей щодо правильного сприйняття величезного потоку рекламних роликів ЗМІ, які у багатьох випадках є просто шкідливими, натомість наголошувати на користі здорового способу життя.

Ще однією проблемою є нераціональне харчування підлітків, тому що саме в цьому віці школярі інтенсивно ростуть і розвиваються. У них більш інтенсивний обмін речовин, у 1,5-2 рази вищий, ніж у дорослих. Вони мають значно вищі витрати енергії, тому у них виникає більша потреба в білках, мінеральних речовинах та вітамінах. Для 11-12-річних дівчаток і хлопчиків продукти харчування приблизно мають містити: білків - 96 г, жирів - 96 г, вуглеводів-382 г. Щодня у раціоні підлітка має бути одна частина білків, одна частина жирів, 4 частини вуглеводів, при фізичних навантаженнях 1:1:6. Харчуватися потрібно регулярно, тобто дотримуватися режиму харчування - їсти в один і той самий час. Це сприяє нормальній роботі травного тракту і засвоєнню поживних речовин.

Збереження психічного здоров'я - це невід'ємна частина здорового способу життя. Завдяки позитивному мисленню, хорошему настрою покращується обмін речовин, міцніє імунітет, сповільнюються процеси старіння. Важлива деталь-7-8-годинний сон. Основна мета сну - відновлення працездатності людського організму, через це сон є важливою складовою здорового способу життя.

Взагалі говорити про популярність здорового способу життя серед більшості нашої молоді було б передчасним. Так як піклуватися про власне здоров'я, як вважає велика частка молоді, це справа людей похилого віку чи інвалідів. Важливо акцентувати увагу на тому, що особистісна роль молоді відносно підтримки і зміцнення свого здоров'я практично зведена до мінімуму. Поступово формується зовсім необґрунтована впевненість у тому, що здоров'я гарантовано саме собою молодим віком, що будь-яке навантаження, значні порушення харчування, режиму, відпочинку, небезпечна поведінка й зловживання токсичними речовинами, стреси, гіподинамія, інші фактори ризику молодий організм здатен побороти самостійно [5].

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку нових способів мотивування молоді до здорового способу життя та створення практичного підґрунтя для реалізації нових думок, заохочення до спорту та більш детальне обґрунтування вже запропонованих ідей. Змінити ставлення до способу життя можна в найближчий час, головне - прагнути цього разом з суспільством.

Список використаної літератури:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. -С.3-9
2. Кундиев К.И., Чернюк В.И., Добровольский Л.А. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины»/Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia /drowotne: Materiały Międzynarod. Konf. Nauk. — Radom, 2001.- S. 25-34.
3. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / В.Г. Постовий, П.М. Щербань, Т.Ф. Алексєєнко, О.М. Докуніна // Рідна школа. – 1996 . – №11-12. – С.15
4. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків / В. Одайник // Вісн. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 20–23.
5. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / Н. Ю. Максимова, А. Й. Капська, О. Г. Карпенко [та ін.]. - К.: Ніка – Центр, 2001. – С.264.