

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ: ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**Бородіна О.С.**

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
соціально-реабілітаційних технологій,  
Житомирський економіко-гуманітарний інститут  
Університету «Україна».*

Сучасне суспільство стикається з викликами, пов'язаними зі збереженням здоров'я населення та навколишнього середовища. Формування культури здорового способу життя нерозривно пов'язане з розвитком екологічної свідомості та валеологічних знань. Особливо актуальним є врахування принципів інклюзії, що забезпечують рівний доступ до здорового способу життя для всіх груп населення. У цьому контексті необхідно розглядати здоров'я як комплексний показник фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя, що формується під впливом як особистих звичок, так і зовнішніх факторів довкілля.

Валеологія як наука про здоровий спосіб життя включає комплекс знань, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне благополуччя людини. Вона досліджує механізми збереження здоров'я, способи профілактики захворювань, оптимальні умови життєдіяльності та формування гармонійного способу життя. Валеологія інтегрує знання з медицини, біології, психології, соціології та педагогіки, що дозволяє комплексно розглядати питання здоров'я людини та його взаємозв'язок із довкіллям.

Екологічна свідомість, у свою чергу, визначає ступінь відповідальності людини за стан довкілля та його вплив на здоров'я. Вона включає екологічні знання, екологічну етику та екологічну культуру поведінки, що сприяють формуванню екологічно безпечного способу життя [1]. Високий рівень екологічної свідомості сприяє зменшенню впливу негативних факторів навколишнього середовища на здоров'я, що особливо важливо в умовах урбанізації та техногенного навантаження.

У поєднанні ці дві концепції формують основу для створення стійкого суспільства, орієнтованого на здоровий спосіб життя. Взаємозв'язок валеології та екологічної свідомості дозволяє не лише зберігати і покращувати здоров'я індивідуума, а й підвищувати рівень загального добробуту населення. Це сприяє розвитку екологічно свідомої поведінки, впровадженню принципів сталого розвитку та гармонізації взаємовідносин людини з природою.

Дослідження доводять — якість навколишнього середовища безпосередньо впливає на рівень захворюваності населення. Погіршення екологічного стану, викликане промисловими викидами, забрудненням води та повітря, а також знищенням природних екосистем, призводить до зростання хронічних захворювань, зокрема алергічних реакцій, серцево-судинних і онкологічних хвороб. Підвищена концентрація шкідливих речовин у довкіллі має негативний вплив на імунну систему, особливо у дітей та людей похилого віку.

Рациональне використання природних ресурсів, мінімізація екологічного забруднення, збільшення кількості зелених зон у містах сприяють зниженню рівня стресу та покращенню здоров'я. Зелені насадження відіграють важливу роль у процесі очищення повітря від шкідливих домішок, регуляції мікроклімату та забезпеченні комфортного міського середовища. Дослідження підтверджують, що мешканці районів із достатньою кількістю парків та скверів мають нижчий рівень психоемоційного напруження та кращі показники фізичного здоров'я.

Важливим аспектом є екологічна освіта, що забезпечує усвідомлення індивідами необхідності дбайливого ставлення до природи. Формування екологічної свідомості має починатися ще в дитячому віці, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи відповідальної поведінки щодо навколишнього середовища. Освітні програми, які включають валеологічні та екологічні компоненти, сприяють формуванню здорових звичок та екологічно відповідального стилю життя.

Інклюзивне суспільство передбачає створення рівних умов для всіх його членів, незалежно від фізичних можливостей, соціального статусу чи інших факторів [2]. Особливу увагу необхідно приділяти людям з інвалідністю, адже вони часто стикаються з перешкодами у доступі до якісної екологічної освіти та здорового середовища. Формування екологічної свідомості в інклюзивному середовищі передбачає: доступність екологічної освіти для всіх груп населення, включаючи адаптацію навчальних матеріалів для осіб з інвалідністю; створення екологічно чистих, безбар'єрних зон відпочинку, що враховують потреби людей з інвалідністю; впровадження валеологічних практик у програми соціальної адаптації, спрямовані на підтримку здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя більш ефективно прищеплюється у суспільствах із високим рівнем екологічної відповідальності. Саме тому важливо розробляти національні програми з підвищення екологічної грамотності та формування культури здорового життя серед широких верств населення. Включення екологічних та валеологічних принципів у систему освіти та міське планування дозволить створити більш гармонійне та здорове суспільство.

Інтеграція валеологічних аспектів у процес формування екологічної свідомості є необхідною умовою для створення культури здорового способу життя. Подальші дослідження повинні зосереджуватись на розробці інноваційних підходів до екологічної освіти та практик, що сприятимуть збереженню здоров'я населення та навколишнього середовища.

#### Список використаних джерел

1. Бородіна О.С. Еколого-валеологічна компетентність здобувачів вищої освіти. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук* : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Ч. 1. Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 46–49.

2. Бородіна О.С. Інклюзивність в різних сферах життя людини. *Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики* : тези доповідей XXIV Міжнар. наук.-практ. конференції (м. Київ, 26–28 листопада 2024 р.). Київ : Університет «Україна», 2024.