

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ: УЯВЛЕННЯ ТА РЕАЛЬНІСТЬ

Останіна Н.С.,

канд. пед. наук, доцент

Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Головною турботою кожного суспільства є забезпечення умов для нормального життя, психічного розвитку, збереження здоров'я його членів. На думку науковців, соціологів, фахівців, здоров'я людей, тривалість життя є показником соціально-економічного добробуту країни. Проте, науково-технічний прогрес, досягнення комп'ютерної техніки стали мимовільною причиною загострення загальнолюдської проблеми погіршення рівня здоров'я людей.

Гігантські темпи індустріалізації та урбанізації за певних соціальних умов можуть призвести до порушення екологічної рівноваги і викликати деградацію не тільки середовища, а й здоров'я людей. З цього приводу вчені (Л. В. Сохань, Г. М. Несен, І. Г. Єрмаков) зазначають, що психологічний стан людини, її соціальне самопочуття є наслідком і причиною тих глибинних змін, що відбуваються в різних сферах життя суспільства, позначених рисами нестабільності й невизначеності. А тому життєвою ситуацією особистісного сприйняття умов життя, соціального середовища є стан непевності у значної частини населення щодо свого нинішнього і майбутнього, свого місця в процесі суспільних змін [3].

Соціальні умови існування сучасної людини характеризуються швидким розвитком наукових знань і технічних досягнень, що призводять до оновлення інформації майже кожні три роки. Суспільство страждає на безліч різноманітних хвороб, причому кількість хворих, на жаль не зменшується, а навпаки зростає. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та інтелектуального розвитку людей, підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої.

Важливе місце серед цих причин посідають недотримання санітарно-гігієнічних норм значної частини населення, відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до здорового способу життя як провідного чиннику здоров'язбереження та його зміцнення.

Крім цього, до факторів негативного впливу на здоров'я, науковці відносять суттєве фізичне та психологічне навантаження, нераціональний режим роботи, режим військової служби, режим зрушеного відпочинку, суттєві порушення розпорядку дня.

Негативними чинниками є шкідливі звички, незбалансоване та достатнє харчування, несприятливі матеріально-побутові умови та умови праці. Важливим вважається також малорухливий спосіб життя, надмірне моральне і психічне навантаження. Нетреба забувати і про мікросімейний клімат, незгоди якого можуть призвести до самотності, низького загально-культурного рівня життя тощо.

Після Чорнобильської трагедії загальний стан здоров'я дорослого населення і дітей України погіршився, під загрозою знаходиться майбутнє генофонду нації. Сьогодні постійно на увазі тримається питання про необхідність вирішення державної програми з формування ранніх установок на здоровий спосіб життя серед дітей і підлітків. Країна потребує здорового покоління, а досягти цього можна лише за допомогою широкого й освіченого поширення принципів здорового життя. Одним із пріоритетних завдань сучасної школи є охорона і зміцнення здоров'я учнів.

Те, що в дитині творить і співпереживає, не може в подальшому в здоровому мисленні перейти до руйнування й насильства і має більше підстав для морального, свідомого розвиненого почуття відповідальності. В суто людському, художньому елементі дитини кориниться моральне ставлення до світу. Тоді така дитина почувається частиною світобудови, і в ній народжується відповідальність за навколишній світ. Те, що має бути закладено в дитині в ці роки, покликане стати основою того, що дорослі переживають у соціальному організмі як рівні права людей. Виховання має підготувати внутрішній її мотив до взяття відповідальності за навколишній світ.

Сучасна ситуація соціального неблагополуччя, нестабільності, кризові явища в Україні значною мірою загострили кризові зміни у житті людей та проблеми села: погіршення соціально-економічного стану; утворення освітнього і культурного вакууму; деформація свідомості громадян; обмежений доступ до оперативної кваліфікованої медичної допомоги; поширення серед сільського населення асоціальних явищ – алкоголізму, криміналізації.

Особливості сільського середовища пов'язані з особливостями праці та побуту мешканців: залежність ритмів праці від пори року; більш важкі, у порівнянні з містом, умови праці; злиття меж праці та побуту, трудомісткість праці у домашньому та підсобному господарствах. Життєвий устрій сільських поселень зберігає елементи традиційної сусідської общини. У них досить стабільний склад мешканців, їх слабка соціально-професійна та культурна диференціація, типові тісні родинні та сусідські зв'язки.

Соціокультурне середовище сільської дитини має свої особливості і відрізняється від соціокультурного середовища міської дитини. Це виявляється у різнобічних відносинах, зв'язках, взаємостосунках дитини з людьми, природою, культурою, взагалі

з суспільством. На противагу міському середовищу, специфіка сільського соціального середовища зумовлена, перш за все, сільським способом життя, умовами побуту, умовами дозвілля, характером та спрямованістю виробництва. Типовою рисою також є обізнаність про всіх мешканців селища, однорідність поглядів, інтересів, цінностей, традицій.

На здоров'я учнів сільської школи впливає цілий ряд факторів, зокрема:

- екологічні та географічні особливості місцевості;
- економічне становище родини та умови проживання;
- залучення дітей змалечку до активної трудової діяльності;
- підвищена рухова активність;
- постійне знаходження на свіжому повітрі;
- важкість отримання якісної та висококваліфікованої медичної допомоги;
- не належного рівня профілактична діяльність школи, сім'ї, громади з попередження адитивної поведінки, шкідливих звичок;
- заниженість мотивації ціннісних орієнтацій підлітка, соціально-прийнятних для даного суспільства норм.

Отже, серед об'єктивних причин стрімкого зниження рівня здоров'я – глибока соціально-економічна криза, глобальні, передусім екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база й недосконала структура охорони здоров'я.

Здоров'я людини вважається вищою цінністю, яка є важливою основою активного життя, щастя, радості і благополуччя. Історія розвитку знань про здоров'я нараховує більше 2000 років. Довгий час здоров'я розглядалось як відсутність хвороб або фізичних дефектів. На сьогодні в системі «людина – здоров'я – середовище» визначається три взаємопов'язані рівні здоров'я – суспільний, груповий та індивідуальний. Перший рівень (*суспільний*) характеризує стан здоров'я людей загалом. Другий (*групове здоров'я*), зумовлене специфікою життєдіяльності людей певного сімейного чи колективу за професією. Третій (*індивідуальний*) - сформовано на основі фізіологічних і психічних особливостей індивіда та неповторного способу життя, який веде кожна людина. Всього на сьогоднішній день існує понад 100 трактувань поняття здоров'я [2]. На нашу думку найпростіше визначення це те, що здоровою є людина, яка відрізняється гармонійним фізичним та розумовим розвитком, добре адаптована до навколишнього середовища, робить свій вклад в благополуччя суспільства.

Поряд з цим, сьогодні все частіше застосовується термін «здоровий спосіб життя». Категорія «спосіб життя» фіксує ставлення людини до оточуючого середовища, людей та до себе і є історично змінною формою діяльності та свідомості. Спосіб життя є однією з граничних категорій, що відображують діяльнісний бік ставлення людини до світу. У соціокультурному плані спосіб життя є об'єктивною характеристикою способів соціальної взаємодії в найбільш значущих сферах життя суспільства: у виробництві, споживання, управлінні, забезпеченні захисту світу та ставлення до нього [3].

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження і поліпшення, зміцнення здоров'я людей. Таке визна-

чення може показатися аналогічним поняттю «охорона здоров'я», яке найчастіше кваліфікується як система суспільних і державних заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я населення (профілактики, лікування, реабілітації).

Отже, ми погоджуємося з думкою більшості науковців які вказують, що здоров'я особистості не можна розглядати як щось незалежне, автономне. Воно є результатом впливу природних, антропогенних та соціальних факторів.

Українська народна оздоровча система будується на співвідношенні п'яти стихій природи: земля – вода – дерево – сонце – вогонь. Людина як частина природи, і всі процеси, що відбуваються в довкіллі, неодмінно і паралельно відбуваються в людському організмі. Тож для того, щоб стати сильним, як природа, треба жити в єдності з нею, підкорятися її законам. Аналіз стану здоров'я громадян України та традиційної системи освіти окреслює декілька взаємопов'язаних негативних тенденцій, які істотно впливають на оптимізацію процесу безпеки життєдіяльності особистості.

Таким чином, здоровий спосіб життя підлітка формується сукупністю форм й методів повсякденної діяльності, заснованої на нормах, цінностях суспільства, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей учнів. Здоровий спосіб життя підлітків складається з таких основних компонентів:

- дотримання правил гігієни, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової, фізичної працездатності та має важливе виховне і суспільне значення;

- загартування організму – підвищення стійкості до несприятливого систематичного впливу низки факторів навколишнього середовища, – що сприяє вихованню морально-вольових якостей;

- оптимальної рухової активності як м'язової активності, що дозволяє підтримувати оптимальну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, дає додатковий виховний стимул до організації життєдіяльності;

- збалансованого харчування як процесу надходження до організму речовин, необхідних для росту і розвитку, утворення нових клітин, які виробляють енергію, що витрачається під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу речовин для фізичних тренувань як складових естетичного виховання здорового способу життя підлітків;

- раціонального добового режиму як доцільно організованого розпорядку добової діяльності, який відповідає віковим особливостям підлітка та його індивідуальним біологічним ритмам для виховання дисциплінованості учнів;

- відсутності шкідливих звичок – куріння, схильності до алкоголю та наркоманії тощо, – що гарантує високі результати та довголіття у спорті й житті, є основою морального виховання здорового способу життя підлітків;

- самоконтролю як систематичних самостійних спостережень підлітка за станом здоров'я, фізичним розвитком, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.

Основними принципами системи мотивації до здорового способу життя і безпечної поведінки населення є: цілеспрямованість, двосторонність, неперервність, багатогранність завдань і різноманітність змісту, тривалість. Ми маємо згадати, що кінцевий результат педагогічної праці можна побачити не сьогодні, не завтра, а через

дуже тривалий. Те, що ми можемо сказати, зуміли прищепити людині, інколи виявляється через роки.

Для оптимізації мотиваційного процесу формування переконання щодо важливості збереження та зміцнення здоров'я населення це справа кожного бажано проведення інформаційно-просвітницьку роботу з ознайомлення з традиційними оздоровчими системами як найбільш популярними системами оздоровлення людей.

Список використаних джерел:

1. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі / Фізичне виховання в школі. – 1998. - № 3. – С. 8 - 14.
2. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні: Збірник науково-практичних статей / За заг. ред. В. М. Оржеховського. – К.: Майстер, 1999. – 120 с.
3. Психологія соціальної роботи: підручник / За ред. Ю. М. Швалба. – К.: «Основа», 2014. – 448 с.
4. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал: матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 рік [За ред. І. Д. Бега, Р. В. Малиношевського]. – Вип. 6. Івано-Франківськ: НАІР, 2018. – 356 с.