

# **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ – СТРАТЕГІЧНЕ ЗАВДАННЯ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

*О. М. Школа*

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до продуктивної праці і забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, активності, свідомості, систематичності, послідовності тощо, це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін життя. Він включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування тощо.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні і соціальні чинники, головною з яких є праця;

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильно організованому режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці;

Важливою ланкою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Інші складові здорового способу життя поєднують низку так званих «культур» без реалізації можливостей яких важко говорити про дотримання здорового способу життя.

*Культура харчування.* У здоровому способі життя харчування є визначальним, системоутворюючим чинником, оскільки забезпечує позитивний вплив на рухову активність і на емоційну стійкість людини. При правильному харчуванні їжа найкращим чином відповідає природним процесом засвоєння харчових речовин, що виробилися у процесі еволюції.

*Культура руху.* Оздоровчим ефектом володіють аеробні фізичні вправи (ходьба, біг підтюпцем, плавання, катання на лижах, робота на садово-городній ділянці і т. д.) у природних умовах. Вони включають сонячні і повітряні ванни, очищаючі та загартовуючі водні процедури.

*Культура емоцій.* Негативні емоції (заздрість, гнів, страх та ін.) володіють величезною руйнівною силою, позитивні ж емоції (сміх, радість, відчуття подяки і т. д.) зберігають здоров'я, сприяють успіху.

Формування здорового способу життя є виключно тривалим процесом і може продовжуватися все життя. Зворотний зв'язок змін, що наступають в організмі в результаті здорового способу життя спрацьовує не відразу. Позитивний ефект переходу на раціональний спосіб життя іноді відставлений на роки. Безумовно основи здорового способу життя закладаються в дошкільному та шкільному віці, але вік, який припадає на навчання у закладах вищої освіти, має суттєве значення для озброєння майбутніх фахівців знаннями, вміннями та навичками його свідомого дотримання. Для того щоб цей процес не відбувався тільки на особистісному рівні конкретної людини необхідно звернути увагу на проблему його реалізації в усьому суспільстві. Тобто головні проблеми створення середовища здорового способу життя мають вирішуватися на рівні держави.

Вирішення питань здоров'я на державному рівні вимагає обліку наступних груп чинників:

- *правових* (законодавче і нормативне підтвердження права громадян на здоров'я, регламентація його реалізації через усі державні, господарські і соціальні інститути, підприємства, установи і самих громадян);

- *соціально–економічних* (чинники, що обумовлюють види і форми участі та відповідальність різних соціально–економічних структур у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я своїх членів, організацію роботи і забезпечення нормативних умов для професійної діяльності);

- *освітньо–виховних* (чинники, що забезпечують формування життєвих пріоритетів здоров'я, виховання мотивації до здорового способу життя і навчання методам та способам досягнення здоров'я, уміння вести пропагандистську роботу з питань здоров'я і здорового способу життя);

- *сімейних* (чинники, що пов'язані зі створенням умов для здорового способу життя у сім'ї і орієнтацією кожного з її членів на здоров'я, на фінансування у сім'ї здорового способу життя);

- *медичних* (чинники, що визначають стан здоров'я та спрямовані на діагностику, розробку рекомендацій для здорового способу життя та ефективну профілактику захворювань. шкідливих звичок тощо);

- *культурологічних* (чинники, що пов'язані з формуванням культури здоров'я, організацією дозвілля населення, популяризацією питань здоров'я і здорового способу життя, етнічних, національних, релігійних та інших ідей, традицій, обрядів забезпечення здоров'я);

- *юридичних* (чинники, що забезпечують соціальну безпеку, захищеність людини від злочинів, що загрожують життю і здоров'ю громадян);

- *екологічних* (чинники, що зумовлюють раціональне природокористування і стан навколишнього середовища оптимальні для здорового способу життя);

- *особистісних* (чинники, що орієнтують кожну людину на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я та встановлюють відповідальність особи за власне здоров'я).

Конкретні заходи щодо формуванню здорового способу життя студентської молоді мають системно плануватися на рівні кожного закладу вищої освіти, слід створювати дієві програми і передбачати відповідні їм

результативні заходи для студентів з різним рівнем здоров'я і фізичним станом.