

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА: РЕАЛІЇ ТА ВИКЛИКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

**Когут І. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Каценко А. Л., Литовка В. В.**

*Українська медична стоматологічна академія*

*(Полтава)*

**Постановка проблеми.** У статті розглядаються критерії, чинники та складові, що впливають на формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя полягає у збереженні і зміцненні захисних сил організму, сприяє виконанню людиною своїх людських функцій. Його складові містять різні елементи, що стосуються всіх сфер повноцінного життя високо розвинутої особистості – фізичної, психічної, соціальної та духовної.

У сучасному суспільстві життя та здоров'я визначаються як найвищі людські цінності. В останні роки здоров'я населення України погіршилося, зменшилася середня тривалість та якість життя. Тому проблема формування здорового способу життя в суспільстві є актуальною.

**Метою нашого дослідження** було розглянути вплив чинників ризику на формування здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Враховуючи те, що шляхи формування здорового способу життя впливають із розумінням його функціональної структури, то ключем до них слід вважати медичну активність, яка спрямована на охорону, зміцнення та відтворення здоров'я. У поняття «здоровий спосіб життя» входить подолання чинників ризику здоров'я та створення умов для його зміцнення. Головний і вирішальний чинник збереження і укріплення здоров'я, як засіб профілактики хвороб та сповільнення процесів старіння організму фізична активність людини. Це найголовніший компонент здорового способу життя.

Виокремлюють різні види способу життя. При цьому основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей, пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й удома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо є запорукою здорового способу життя.

Найважливішою якісною характеристикою суспільств є спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні

наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.

Проблема формування здорового способу життя у зв'язку з цим є надзвичайно актуальною, що зумовлюється характерним для студентської молоді поширенням тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, нерозбірливістю у статевих стосунках, а також інтернет-залежність, на відміну від наркоманії та алкоголізму, інтернет-залежність виявити досить складно зростанням правопорушень. Тому основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення в цілому є здоровий спосіб життя, який набуває особливого значення в сучасних умовах проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідності підвищення природнього імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля. В свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить здоров'я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на наступних засадах: урахування і використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб (головним чином хронічних) [1, 5].

Основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя) [6].

Однак, основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового образу життя як запоруки міцного здоров'я.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у вищому навчальному закладі і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого

власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок.

Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Гіподинамія, на яку страждає 90% студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [4].

Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці. Регулярні фізичні заняття поліпшують кровозабезпечення мозку, розширюють функціональні можливості нервової системи на всіх її рівнях, нормалізують процеси збудження і гальмування, становлять основу фізіологічної діяльності мозку. В свій час, фізична активність благотворно впливає на психічну діяльність людини, сприяючи підвищенню тону, виникненню бадьорості та життєрадісності. У фізично тренуваних людей зміцнюється імунітет, що сприяє опірності до переохолодження, перегрівання, інфекцій, коливань атмосферного тиску. Отже, боротьба з гіподинамією є необхідною умовою збереження здоров'я і працездатності. Її має вести кожна людина, вести постійно, пам'ятаючи слова великого фізіолога І. П. Павлова про те, що тіло людини складається з багатьох м'язів. Не давати їм працювати – велика шкода, яка може призвести до різкої нерівноваги усієї нашої сутності [3].

Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом направленої розвитку цілісної особистості.

Сучасна молодь не вважає тютюнопаління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління, фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління). Розширення в сучасній Україні ринку алкогольних напоїв, їх різноманітність, доступність придбання, реклама, традиція вживання алкоголю серед населення стають причиною раннього вживання алкоголю молоддю, що вказує на тенденцію поширення пияцтва [2, 4]. Під впливом ЗМІ та реклами у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, міліцією, формування залежності) студенти не

сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв. Викликає занепокоєння стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки. Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя. Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Діяльність викладачів-кураторів має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності студентів.

**Висновки.** Формування здорового способу життя має бути основним напрямом соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я; повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної та психічної культури, прикладів із формування здорового способу життя, програм здоров'я, корисних звичок та здорового стилю життя.

Отже, здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бідучак А. С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А. С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. – 2014. – Т. 18, № 1. – С. 178–181.
2. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М. В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород: УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69–73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О. М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42–46.
4. Шекера О. Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України / О. Г. Шекера, Н. В. Медведовська, Д. В. Мельник // Сімейна медицина. – 2014. – № 2. – С. 10–14.

5. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. – 2012. – Т. 13, № 3. – С. 233–235.
6. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. – Geneva : WHO, 2013. – 72 p.

## **ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Мироненко С. Г., Міщенко Є. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Постановка проблеми.** Одним з пріоритетних екологічних чинників, що впливає на стан здоров'я населення, є якість повітря. Забруднення повітря негативно відбивається на здоров'ї людини. Оцінюючи розміри шкоди для здоров'я, необхідно брати до уваги, що хімічне забруднення атмосферного повітря, по-перше, знижує адаптаційні можливості організму і, як наслідок, стійкість до негативних чинників іншої етіології, по-друге, підвищує рівень захворюваності, насамперед органів дихальної системи, і, по-третє, негативно впливає на рівень смертності населення [1; 6].

За даними ВООЗ щороку 7 млн. людей помирає від забрудненого атмосферного повітря [2]. Якщо докладніше розглянути, як забруднене повітря впливає на організм, можна зазначити наступне. Дослідники з Університету Південної Каліфорнії дійшли висновку, що перевищення вмісту в повітрі шкідливих домішок подвоює ризик виникнення у людини деменції. Вчені з Університету Торонто провели додаткові дослідження і з'ясували, що люди, які проживають на відстані не менше 50 метрів від проїжджої частини, на 12% частіше хворіють на деменцію, ніж ті, хто живе далеко від доріг. ЮНІСЕФ заявляє, що вдихання забрудненого повітря здатне пошкодити тканину мозку і негативно відбитися на когнітивному розвитку. Дитячий фонд ООН стверджує, що наслідки руйнівного впливу довкілля впливатимуть на людину протягом всього його життя [2].

Забруднене повітря також перешкоджає повноцінному диханню. У людей із захворюваннями дихальних шляхів, такими як астма, імунна система вже і так відчуває навантаження. В результаті цього проблеми з диханням загострюються. Забруднюючі речовини негативно впливають і на серце. Німецькі фахівці з'ясували, що є зв'язок між різким підвищенням концентрації оксидів азоту в атмосфері й ризиком виникнення інфарктів та інших патологій. Вчені переконані, що в дні з найбільш низькою якістю повітря виникнення проблем з серцем значно зростає. Ультрадисперсні частинки, що містяться в брудному повітрі,