

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Танасійчук Юлія Миколаївна

*Викладач кафедри медико-біологічних
основ фізичної культури*

Здоров'я дітей та підлітків в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і першочерговим завданням, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чутливим барометром соціально-економічного розвитку країни.

Безумовно, на стан здоров'я дітей істотно впливають такі чинники як несприятливі соціальні та екологічні умови. Різка негативна екологічна ситуація в районах проживання і навчання дітей та підлітків істотно підвищує їх захворюваність і знижує потенційні можливості освітнього процесу.

Одночасно з негативним впливом екологічних та економічних криз на підростаюче населення країни несприятливо впливають безліч факторів ризику, що мають місце в загальноосвітніх установах, які призводять до подальшого погіршення здоров'я дітей і підлітків від першого до останнього року навчання.

Здоров'я дітей та підлітків, з одного боку, чутливе до впливів, з іншого досить інертне за своєю природою: розрив між впливом і результатом може бути значним, досягаючи декількох років, і, ймовірно, нам сьогодні відомі лише початкові прояви неблагополучних популяційних зрушень у здоров'ї дітей і підлітків. Поведінка людини спрямована на задоволення потреб. При більш-менш однаковому рівні потреб, характерному для даного суспільства, кожна особистість характеризується своїм, індивідуальним способом їх задоволення, тому поведінка людей різна і залежить в першу чергу від виховання.

Поняття «здоров'я» відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і являє підсумок процесу взаємодії людини й довкілля; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Здоровий спосіб життя формується всіма сторонами і проявами суспільства, пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням індивідом своїх соціальних, психологічних і фізіологічних можливостей і здібностей. Від того, наскільки успішно вдається сформувати і закріпити у свідомості принципи і навички здорового способу життя в молодому віці, залежить в подальшому вся діяльність, що перешкоджає розкриттю потенціалу особистості.

За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові:

- відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин);
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- особиста гігієна;
- позитивні емоції.

Сформована на сьогоднішній день система шкільної освіти не формує належної мотивації до здорового способу життя. Дійсно, більшість людей знають, що палити, пити і вживати наркотики шкідливо, але дуже багато дорослих прихильні цим звичкам. Ніхто не сперечається з тим, що треба рухатися, загартовуватися, але більшість дорослих людей ведуть малорухомий спосіб життя. Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення числа людей з надмірною вагою та іншими наслідками. Труднощі сучасного життя залишають дуже мало місця для позитивних емоцій.

Здоров'я – закладається в найбільш ранні періоди життя. Під час внутрішньоутробного розвитку плоду і в перші роки життя дитини та багато в чому визначаються здоров'ям батьків, перш за все, матері. За даними офіційної статистики, в останні роки спостерігається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дітей як дошкільного, так і шкільного віку. За останні п'ять років помітно зросли показники захворюваності хворобами ендокринної системи та розладами харчування, обміну речовин, хворобами органів травлення.

Одним з основних параметрів, що характеризують стан здоров'я дитячої популяції, є фізичний розвиток, тенденції якого в останні роки викликають серйозну стурбованість. [3, с 33-48] Фізичний розвиток слід розглядати і як процес розвитку, і як соматичний стан. Не гармонійний морфологічний розвиток, як правило, поєднується з відхиленнями стану здоров'я. Це явище підтверджується численними дослідженнями повсюдно.

Так, комплексне обстеження учнів сільських шкіл виявило порушення фізичного розвитку в 19,2% випадків. Переважало знижена маса тіла при нормальній довжині (12,8%), низька маса тіла при низькому зростанні (3,2%) і надлишок маси 1–2-го ступеня (3,2%). Відставання в нервово-психічному розвитку не відзначалися. У 65% дітей спостерігалися відхилення постави і сколіозу, у 22,4% плоскостопість. Карієсом уражено більше половини підлітків 60,8%. Зниження зору відзначено у 29,6% дітей, патологія з боку ЛОР-органів – у 26%, неврологічна патологія – у 20%. У 20% випадків встановлено діагноз порушення центральної нервової геодинаміки в основному за гіпотонічним і змішаним типами. Патологія шлунково-кишкового тракту визначалася у 16% дітей, ниркова патологія – у 11%, ендокринна – 9%. Абсолютно здоровими визнано 5% обстежених.

Інтегральний показник "хронічної" захворюваності у дівчаток неухильно зростає з віком від 10-11 років до 16 років і старше. Можна вважати, що це означає поступове накопичення з віком числа хронічних захворювань у деякої частини сільських школярів. Це припущення підкріплюється тим

фактом, що 65% дівчаток відзначили у себе хронічні захворювання у віці 10-11 років, а до віку 14-15 років цей показник збільшується до 80%, залишаючись практично на тому ж рівні і в старшій основній групі.

Серед хлопчиків 10-11 років частка тих, які мають хронічних захворювань така ж, як серед дівчаток, але в подальшому збільшується меншою мірою, досягаючи величини 73% у старшій віковій групі.

Особливо важливою характеристикою здоров'я в сучасних умовах стає фізичний розвиток дітей, серед яких наростає частка наявних відхилень, особливо в зв'язку з дефіцитом маси тіла. Реальним чинником формування цих відхилень є зниження рівня життя, відсутністю можливості забезпечити повноцінне харчування дітей. Загальні і місцеві екологічні проблеми починають позначатися на глибоких процесах формування здоров'я, включаючи зміну процесів вікової динаміки, появу зрушень в клініці і характері захворювань, тривалості перебігу і лікування патологічних процесів.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики, а тому вирішальної ланки в зміцненні здоров'я населення через зміну способу життя, його оздоровленні, боротьбу з негігієнічною поведінкою і шкідливими звичками, подоланням інших несприятливих сторін способу життя. Організація здорового способу життя у відповідності з державною програмою посилення профілактики захворювань і зміцнення здоров'я вимагає спільних зусиль державних, громадських об'єднань, медичних установ і самого населення.

Впровадження основних елементів первинної профілактики у вигляді навичок гігієнічної поведінки повинно входити в систему дошкільного та шкільного виховання дітей і підлітків, відбиватися в системі санітарної освіти (яка все більше орієнтується на пропаганду здорового способу життя), фізичної культури і спорту. Формування здорового способу життя найважливіший обов'язок всіх лікувально-профілактичних, санітарно-протиепідемічних установ і громадських формувань. Для правильної і

ефективної організації здорового способу життя необхідно систематично стежити за своїм способом життя.

Одним із пріоритетів сучасної державної політики є збереження та зміцнення здоров'я населення і посилення пропаганди здорового способу життя.

Важливий метод зміцнення здоров'я населення – це навчання громадян здорового способу життя, пропаганда та інформування їх про ту важливу роль, яку кожна людина відіграє в збереженні власного здоров'я і благополуччя суспільства. Тому пропаганда формування здорового способу життя населення вимагає створення масованої інформаційно-пропагандистської кампанії з використанням широкого спектра різноманітних засобів, з широким використанням засобів масової інформації – преси, радіо, телебачення та ін.

При пропаганді здорового способу життя використовуються методи усної, друкованої, наочної (образотворчої) і комбінованої пропаганди:

- метод усної пропаганди є найбільш ефективним. Він включає лекції, бесіди, дискусії, конференції, вікторини;

- метод друкованої пропаганди охоплює широкі верстви населення. Він включає статті, листівки, пам'ятки, стінні газети, буклети, брошури і т.п. .;

- наочний метод - самий різноманітний за кількістю назв засобів. Їх можна розділити на 2 групи: натуральні об'єкти і образотворчі засоби (об'ємні і площинні);

- комбінований метод – метод масової пропаганди, при якій відбувається одночасний вплив на слухові і зорові аналізатори.

Говорячи про формування здорового способу життя молодого покоління взагалі і про боротьбу зі шкідливими звичками зокрема не можна не сказати про школу. Адже саме там, протягом багатьох років молодь не тільки навчається, набуває навички спілкування з дорослими і однолітками, а й практично на все життя виробляє ставлення до багатьох життєвих цінностей. Таким чином, школа є найважливішим етапом, коли можна і потрібно

формувати правильне ставлення до здорового способу життя. Школа є ідеальним місцем, де тривалий час можна давати необхідні знання і виробляти навички здорового образ життя великого контингенту дітей різного віку.

Запорукою успішного розвитку нашого суспільства є здоров'я підростаючого покоління. Питання формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підлітків, учнівської молоді має особливу соціальну значущість, так як від цієї категорії населення залежить здоров'я нації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко О.В. «Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці»: Автореферат. Дис.кан.пед.наук. – К.2004
2. Книш Т.В. «Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти»: Автореферат. Дис..канд.пед.наук. – К.2001. 19с.
3. Суценко Л.П. «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини» Запорізький державний університет. – Запоріжжя, 1999.- 308 с.