

## **ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ У СФЕРІ СПРИЯННЯ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В УКРАЇНІ**

У процесі входження України до європейської інтеграції з'являється потреба у модернізації освітньої галузі. Це є необхідною умовою формування здорового способу життя підлітків. Важливим документом щодо модернізації освітньої галузі є Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року, яка характеризує розвиток охорони здоров'я, впровадження стандартів здорового способу життя.

Основними завданнями України у сфері охорони здоров'я на найближчу перспективу є:

- переорієнтація охорони здоров'я на профілактику захворювань;
- розроблення та впровадження державної програми сприяння здоровому способу життя;
- реформування системи охорони здоров'я на принципах розмежування первинного, вторинного і третинного рівнів надання медичної допомоги та їх фінансування; надання господарської самостійності закладам охорони здоров'я;

- проведення регулярних профілактичних оглядів населення;
- збільшення обсягів бюджетного фінансування галузі охорони здоров'я;
- підготовка кадрів та перехід первинного рівня надання медичної допомоги на засади сімейної медицини;

- створення матеріальних і моральних стимулів для підвищення якості надання медичної допомоги;
- відновлення мережі фельдшерсько-акушерських пунктів у сільській місцевості;
- активізація боротьби з ВІЛ/СНІДом та туберкульозом;
- посилення контролю за якістю фармацевтичної продукції, питної води та харчової продукції;
- виховання особистої відповідальності за власне здоров'я та здоров'я родини, навичок самозбереження, насамперед серед дітей і молоді;

- утвердження в суспільстві престижності дотримання здорового способу життя, його пропаганда серед населення та розробка механізмів економічного стимулювання впровадження здорового способу життя;

- забезпечення доступності інформації стосовно важливості раціонального харчування, рухової активності, уникнення ризикованої поведінки (у тому числі сексуальної), необхідності дотримання безпечних умов і режиму праці та відпочинку, уникнення шкідливих наслідків вживання тютюну, алкоголю та наркотиків; постійне висвітлення питань щодо здорового способу життя в сучасному медійному просторі із залученням відомих суспільних лідерів та використанням міжнародного і вітчизняного досвіду в цій сфері;

- наукове обґрунтування, розробка і супровід міжсекторальних заходів з формування здорового способу життя населення з урахуванням економічних, соціальних, медичних, педагогічних, психологічних аспектів;

- підготовка та підвищення рівня кваліфікації педагогічних, медичних і соціальних працівників щодо організації заходів з формування здорового способу життя серед різних верств населення [1, с. 28].

Рівень життя підлітків – це рівень забезпечення їхніх матеріальних, духовних і культурних потреб. Якість життя підлітків – це ступінь їхнього комфорту при задоволенні насамперед соціальних потреб. Стиль життя визначає особливості поведінки підлітків, тобто певний стандарт, до якого адаптується їхня психіка та фізіологічні особливості.

Найповніше взаємозв'язок між здоров'ям і способом життя підлітків відображає поняття здоровий спосіб життя, котрий включає все, що сприяє виконанню соціальних, побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає орієнтованість діяльності особистості на формування, збереження та зміцнення і індивідуального, і суспільного здоров'я [2, с. 20].

Здоровий спосіб життя підлітків – це досягнення високого рівня реалізації потенціалу особистого й суспільного здоров'я, який можна забезпечити системою науково обґрунтованих заходів із формування здорового способу життя.

Дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, профілактики шкідливих звичок – основні напрямки з формування здорового способу життя підлітків.

Вітчизняні науковці зазначають, що ефективність формування здорового способу життя підлітків залежить від комплексного впливу на їхню когнітивну, емоційно-вольову та поведінкову сфери за умови забезпечення валеологічної освіти, оволодіння вміннями і навичками, спрямованими на збереження та зміцнення здоров'я, усвідомленого й самостійного застосування їх у повсякденному житті [4, с. 478].

Соціальний педагог, проектує дії стосовно об'єкта-клієнта, має вірити в те, що здатний зрозуміти його проєкт і прийняти усвідомлено його «дар» у вигляді соціально-педагогічної чи психологічної послуги. Також, соціальний педагог, котрий уявляє собі об'єкта-клієнта як «клубок проблем», вірить, що клієнт може визначити його лідерську роль як прагматика і виразника його, клієнта, інтересів.

Профілактична та корекційна діяльність соціального педагога визначається потребою формування в педагогів, підлітків, їхніх батьків потреби в знаннях про здоровий спосіб життя, вміння застосовувати їх у роботі зі школярами цього віку, а також вчасним попередженням і подоланням можливих відхилень у стані їхнього здоров'я, розвитку, способі життя. Профілактична та корекційна робота може проводитися як з окремими підлітками, так і з їх групами.

Норм і навичок здорового способу життя спеціально ніде і ніколи не вчать. Єдиним джерелом знань у цій ділянці є приклад батьків і санітарна освіта. Найкращі педагоги тут – це батьки. Навчити здоров'ю дітей та молодь – сьогодні першочергове завдання. Виховання загальної культури здоров'я – мета глобальна і віддалена. Навчання здоров'ю підлітків треба поєднувати з працею, іграми, чим відновлюється єдність людини, діяльності та проблеми її здоров'я.

Соціальні педагоги та вчителі, формуючи здоровий спосіб життя школярів, повинні звернути увагу на такі фактори:

- гармонійний розвиток фізичних і духовних сил дітей і юнацтва – гартування організму;
- творчу трудову діяльність (працю, що дає задоволення, радість);
- здоровий побут, міцну сім'ю, упорядковане житло, гігієнічне і психологічне середовище;
- збалансоване харчування; забезпечення вітамінами, мікроелементами (співвідношення між білками, жирами та вуглеводами в раціоні школярів має бути 1:1:4);
- відпочинок щоденний, щотижневий, щорічний, активний і пасивний, фізичний і моральний, естетичний і емоційний, нормальний сон;
- легку фізичну працю, фізкультуру і спорт, туризм;
- достатність кисню – свіже повітря вдома і в навчальному закладі, перебування на природі;
- оптимістичний настрій, позитивні емоції: радість, щастя, захоплення, кохання, упевненість;
- висока гігієнічна і медична культура, дотримання елементарних правил особистої гігієни;
- виконання рекомендацій і порад лікаря, турбота про здоров'я як про особисте і суспільне багатство [3, с. 15-16].

Гіподинамія – це обмеження рухової активності, зумовлене способом життя, професійною діяльністю тривалим ліжковим режимом, перебуванням людини і умовах невагомості (тривалі космічні польоти). Гіподинамія у шкільному віці часто пов'язана з нераціональним розпорядком дня дитини, перевантаженням її навчальною роботою, унаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, гри, заняття спортом.

Нині вчені зазначають, що особливо небезпечною є гіподинамія у підлітковому віці. Вона затримує формування організму, негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної, ендокринної та інших систем. При цьому значно знижується опірність до збудників інфекційних хвороб підлітки часто хворіють, захворювання можуть переходити в хронічні. Недостатня рухливість школяра і тривале перебування в одному положенні за столом чи партою можуть спричинити порушення постави, виникнення сутулості, деформації хребта. Так зване м'язове голодування в дитини може викликати більш явне порушення функцій, ніж у дорослих, воно призводить до зниження не тільки фізичної, але й розумової працездатності.

Зниження рухової активності у підлітковому віці може прискорити старіння організму. Унаслідок сидячого способу життя передчасно виникає слабкість та млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг.

**Висновки.** Необхідною умовою ефективності профілактичної діяльності є взаємодоповнюваність професійних позицій, підходів соціальних педагогів та вчителів із вирішення цієї проблеми, їхня співпраця на всіх етапах роботи і з окремими школярами, і з учнівськими колективами. Соціально-педагогічна діяльність як складова соціальних перетворень у суспільстві є принциповою основою для виживання людини у період реконструювання суспільства та її інтеграції в суспільство. Оточення молодої людини наповнене адаптаціями суспільної поведінки інших людей, входженнями у постійно змінні ситуації, мікросоціуми, де діють свої закони, норми, правила, і де соціальний педагог завдяки володінню базовими науковими знаннями може об'єктивно виконувати соціальну роль суб'єкта соціальної сфери.

### Література

1. Концепція гуманітарного розвитку України на період до 2020 року (проект). – К., 2011. – 58 с.
2. Лях В. В. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя / В. В. Лях, Т. Л. Лях // *Практ. психологія та соц. робота.* – 2000. – № 5. – С. 24–36.
3. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя : курс лекцій : навч. посібник / О. І. Петрик. – К., 2010. – 81 с.
4. Соціальна педагогіка : підручник. – [4-те вид. виправ. та доп.] ; [за ред. проф. А. Й. Капської]. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.
5. Сушик Н. С. Мета, завдання, зміст соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя підлітків / Н. С. Сушик // *Наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Лесі Українки.* – № 13. – 2010. – С. 280–283. – (Серія : Педагогічні науки).