

БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Мехед О. Б.

У світоглядній парадигмі сталого розвитку забезпечення здорового способу життя і всеохоплюючої та якісної освіти проголошено домінуючими глобальними цілями людства [5].

Здоров'я – це суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів збереження і зміцнення, діяльністю структур, що їх реалізують, та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я [9]. Вказані якості та особливості здоров'язбережувальної поведінки виховуються як у родині, так і під час навчання, оскільки освіта є цілеспрямованою пізнавальною діяльністю людей з опанування та розвитку компетенцій або щодо їх вдосконалення. Спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей; людська діяльність зі збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє здійсненню людиною своїх функцій через посередництво діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту – так визначається здоровий спосіб життя [12].

У той же час реформування системи охорони здоров'я України, активно здійснювана первинна профілактика, що базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності кожної людини за своє здоров'я, зменшенні або взагалі усуненні дії факторів ризику здоров'я, підвищує актуальність мотивації до здорового способу життя, його доцільності та необхідності, а отже, повинна формуватися протягом життя, починаючи з дитячого віку.

Стан здоров'я населення є інтегративним показником політичного, економічного і соціального благополуччя країни [13]. Дефініція «здоров'я» — складна і багатогранна. Вивченню феномену здоров'я присвячені численні роботи у різнопланових контекстах: системного підходу— П. Анохіна, В. Афанасьєва, Г. Беленької, І. Блауберга, П. Гусак, Б. Ломова, Є. Смірнова; інтегративного підходу— В. Ананьєва, І. Брехмана, Т. Бойченко, Ю. Бойчука, О. Васильєвої, Г. Нікіфорова, Н. Рингач, Л. Сущенко, Г. Шаталової; аксіологічного підходу— В. Колбанова, Ю. Лісіцина, С. Лапаєнко, А. Маслоу, К. Хруцького; особистісного підходу— О. Асмолова, І. Бежа, А. Брушлінського, М. Боришевського, О. Леонтєва. У роботах Г. Апанасенка, Л. Бурлачука, В. Войтенка, В. Казначєєва, В. Копи, І. Коцана, С. Максименка, І. Смірнова, Г. Царгородцева проводиться соціальна і філософська реконструкція поняття

«здоров'я». Низка міжнародних документів, зокрема Пекінська, Мінська, Ашгабатська, Віденська декларації ВООЗ, рамкова основа «Здоров'я–2020 — основи європейської політики і стратегії для ХХІ ст.», Європейська декларація з охорони психічного здоров'я, Декларація з охорони здоров'я дітей і підлітків з обмеженими інтелектуальними можливостями й їхніх сімей свідчать про глобальність проблеми та визначають правове поле діяльності світової спільноти [10].

Сучасний стан здоров'я молоді потребує нових підходів до формування принципів здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя. Соціальна значущість визначеної проблеми та її недостатнє вивчення обумовили вибір теми дослідження.

Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом факторів, що впливають на людину протягом життя: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок [6, 14]. Основними чинниками, визначальними здоров'я людини, є спосіб життя, біологія і спадковість, зовнішнє середовище та природно-кліматичні умови, охорона здоров'я. Питома вага факторів, що впливають на здоров'я, різна. Так, вплив способу життя складає приблизно 51,2%, біології людини і її спадковості - 20,5%, зовнішнього середовища та природно-кліматичних умов - 19,9%, охорони здоров'я - 8,5%. У формуванні здорового способу життя важливим чинником є мотивація особистості, її психологічна установка на збереження здоров'я [8, 9]. Освітнє середовище, що базується на принципах збереження і розвитку здоров'я учасників освітнього процесу та стимулювання позитивних процесів їх фізичного, інтелектуального, психічного, духовного розвитку, отримало назву здоров'язбережувальне, а показниками його якості в системі освіти є динаміка стану здоров'я, рівень навченості та виховання.

Метою є висвітлення дослідження біологічних основ здорового способу життя та індивідуального здоров'язбереження учасників освітнього процесу.

Здоровий спосіб життя у медико-біологічному сенсі - це такий стиль життя, за якого спостерігаються оптимальний рівень життєдіяльності організму, підвищення адаптивного потенціалу і резервних можливостей організму, зберігається активність організму до самої старості. Найважливішими складниками здорового способу життя є раціональне харчування, рухова активність, особиста гігієна, режим праці й відпочинку, загартування, відмова від шкідливих звичок, культура здоров'я [1-4].

Серед важливих факторів розв'язання актуальних завдань збереження здоров'я населення є формування на різних етапах розвитку особистості нагального пріоритету здоров'я, виховання у всіх учасників освітнього процесу

мотивації до здорового способу життя, а також уміння використовувати одержані знання у повсякденній діяльності.

Реалізація вказаних завдань передбачає запровадження розвитку культури, спрямованої на охорону і збереження здоров'я – здоров'язбережувальну культуру – і водночас активне залучення до цієї справи кожної людини, особливої уваги потребують діти дошкільного та шкільного віку, яких необхідно з перших років життя привчати шанобливо ставитись до здоров'я.

Організація здорового способу життя передбачає також розуміння певних вихідних теоретичних засад. Такі вихідні основоположні здоров'язбережувальні твердження називаються принципами здорового способу життя. Вони акцентують увагу на біологічних основах здорового способу життя, на тих важливих біологічних процесах, що визначають здоров'я.

Одним із основоположних складників здорового способу життя є раціональне харчування (фізіологічно повноцінне харчування людини із урахуванням її віку, статі, стану, виду діяльності). Раціональне харчування характеризується збалансованістю, різноманітністю, також воно вимагає ритмічності, індивідуальності, завдяки чому кожна людина отримує практично необхідні речовини, що забезпечує виконання харчової, енергетичної, регуляторної, захисної та інформативної та інш. функцій.

Рухова активність людини є однією із основних умов життєдіяльності організму, вона визначається станом м'язової системи. Від активності м'язових рухів залежить не лише фізіологічна діяльність усіх інших систем організму, а й стан зміцнення імунітету, також рухова активність сприяє психічній діяльності, може забезпечувати соціальну активність індивіда.

Важливе значення для здоров'язбереження має правильно організований догляд за власним тілом, додержання гігієни одягу та взуття, Підтримання особистої гігієни не лише сприяє зміцненню здоров'я та покращенню протікання метаболічних процесів, але й забезпечує оптимізацію розвитку фізичних, а відтак і розумових здібностей людини.

Відомо, що біоритми окремих органів і систем завдяки взаємодії між собою створюють упорядковану систему біологічних ритмів організму, що сприяють його оптимальній діяльності. Вищезазначене обумовлює актуальність додержання розумного чергування режимів праці та відпочинку, оскільки недопущення процесів десинхронозу є важливим компонентом здорового способу життя. З чого доречно зробити висновок про сприяння ритмічному перебігу фізіологічних процесів як основний принцип складової здоров'язбереження.

Відмова від шкідливих звичок – необхідна умова дотримання здорового способу життя. Найбільш розповсюджені шкідливі звички – паління та надмірне вживання алкоголю. Відповідно до досліджень Всесвітньої організації

охорони здоров'я, Україна посідає третє місце у світі за кількістю курців. За статистикою, на кожного українця у середньому припадає 7 цигарок щодня [16]. Також до шкідливих звичок сучасників відносять, надмірні витрати коштів та часу, дисгармонію, роботу з комп'ютером і гаджетами, та ін. Особливо шкідливими є наркоманія, зловживання алкоголем, токсикоманія та куріння. Кожна зі шкідливих звичок викликає залежність, що веде за собою поведінкові розлади, вище перелічене є однією із причин виникнення ряду захворювань.

Основою здоров'язбереження учасників освітнього процесу є прищеплення та розвиток культури підтримання та зміцнення здоров'я власного та оточуючих. Вказаний процес включає набуття певних знань (пізнавальний компонент), розвиток умінь й формування навичок (практично-дійовий компонент), а також формування уявлень й переконань (ціннісно-емоційний компонент) стосовно цінності здоров'я, ведення здорового способу життя. Варто розуміти, що організація здорового способу життя, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища вимагає організованості й зусиль всіх учасників освітнього процесу.

Згідно із вище переліченими складниками біологічних основ здорового способу життя серед найважливіших складових культури здоров'я виокремлюють культуру харчування, культуру рухової активності, статеву культуру. Нова парадигма здоров'я чітко сформульована академіком М. М. Амосовим: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх чимось іншим неможливо». Принципи, що є ґрунтовними в питаннях створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, органічно витікають із біологічних процесів, що визначають здоров'я.

Взаємозв'язок і взаємозалежність фізичної, психологічної й соціальної складових здоров'я людини стверджує принцип єдності (цілісності) для людини як біосоціальної істоти.

На необхідності рухливого способу життя, активному формуванні вольових якостей, що зменшують шкідливі впливи негативних емоцій, виборі активної життєвої позиції тощо наголошує принцип активності.

Принцип ритмічності передбачає вимоги щодо режиму харчування, навантажень, відпочинку, праці відповідно до внутрішніх й зовнішніх біологічних ритмів.

Основні засади підвищення власного адаптивного потенціалу, зміцнення імунітету, психологічної стійкості, пізнавального наочіння й мотивації в адаптованості людини викладено в принципі адаптивності, що акцентує основну увагу на значенні адаптивних механізмів організму для збереження і зміцнення здоров'я.

В той же час для організації фізичного розвитку та зміцнення адаптивних можливостей організму є важливим принцип самоорганізації. Він також торкається питань професійної самодисципліни, повноцінної самореалізації

власних здібностей, оскільки основою здорового способу життя є саме індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини. Активним носієм здорового способу життя є конкретна людина з її особливостями й соціальним статусом.

Принцип відповідності підкреслює важливу роль співвіднесення швидкості метаболізму та обміну інформації з потребами організму, наголошуючи на вимогах помірності й самообмеження, пов'язаних з режимом харчування, фізичним навантаженням, віковими особливостями росту й розвитку та ін.

Принцип індивідуальності вказує на необхідність розуміння біологічної неповторності кожної людини, індивідуальних проявів вищої нервової діяльності для усвідомлення свого «Я», особливостей характеру тощо.

Отже, сукупність принципів організації здорового способу життя створює основу біологічного й соціального розвитку організму та його взаємодію із середовищем життя.

Незаперечним є той факт, що вибір ставлення до здоров'я – це особисте рішення, що безпосередньо впливає на здоров'я людини. Властивості особистості, відчуття корегентності, компетенції, якими володіє людина, – найважливіший чинник здоров'я. Так, наприклад, відсутність в особистості мотивації до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку створює основу для алекситимії – схильності до психосоматичних захворювань. Активна мотивація здорового способу життя безпосередньо залежить від єдності навчання та виховання, тому особливо актуальним є формування здоров'язбережувальної парадигми у педагогічній діяльності.

Зміст, методи, форми і засоби здоров'язберігаючої діяльності [15] реалізуються через використання принципів науковості, цілісності, системності, відкритості, оптимальності, варіативності, об'єктивності, превентивності, послідовності. Виступаючи не самоціллю, а засобом для досягнення мети, формат використання технологій індивідуалізований. Кожен викладач, як правило, поєднує їх із традиційними та інноваційними педагогічними технологіями [10; 11], враховуючи інтелектуальний потенціал аудиторії, форму занять, завдання.

За останні роки спостерігається динаміка зростання захворюваності молоді практично за багатьма класами хвороб. Саме підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як об'єктивними конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням навколишнього середовища, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами проживання тощо), так і

більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю) [7].

Дослідження показали, що у людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість організму до впливу зовнішнього середовища значно вище, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

Спадковість і вікові зміни, що відбуваються в організмі людини в міру його розвитку, багато в чому визначають якість здоров'я. Здібності, потреби, інтереси, бажання, а також проблеми тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії, схильність або до хвороб мають спадкову компоненту.

Здатність організму чинити опір впливові шкідливих факторів визначається спадковими особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін. Здоров'я спадково і соціально обумовлено, але воно змінюється залежно від міри відповідальності за нього самого людини. Поліпшити здоров'я можна, насамперед, за допомогою активної поведінки, пов'язаної з науково обгрунтованими рекомендаціями здорового способу життя.

Серед найбільш значущих чинників, які погіршують стан здоров'я педагогів – перевантаження, професійне вигорання, низький рівень матеріального забезпечення, необхідність поєднання основної роботи із підробітками, нераціональне харчування, знижена фізична активність та ін. Суб'єктивними факторами, що впливають на здоров'я всіх учасників освітньо–виховного процесу, виступають особистісні характеристики — організованість і дисциплінованість, мотивація до здорового способу життя, наявність шкідливих звичок, сформованість фізичної культури особистості та її діяльного компонента.

Розв'язати вище перелічені труднощі покликані навчально–виховні технології, що включають цикли занять з основ здоров'я та біології, організацію та проведення соціально значущих виховних, культурних заходів, які мотивують громаду до здорового способу життя, активного фізичного та духовного самовдосконалення.

Таким чином, поєднання здоров'язбережувальних технологій з класичними традиційними та інноваційними педагогічними технологіями дозволяє створити комфортні умови навчання, за яких кожен учасник навчально–виховного відчуває свою вмотивованість та успішність на кожному рівні піраміди навчання.

Організаційно–педагогічний напрямок здоров'язбережувальних технологій оптимально реалізується при використанні синергічного підходу — поєднанні з класичними традиційними та інноваційними педагогічними технологіями [11, 14].

Підтримка інноваційних змін в організації і побудові педагогічного процесу сприяє реалізації принципу інноваційності, розвитку демократичних основ організації управління навчально-виховним процесом в освітніх

зкладах. Загальною проблемою для застосування принципу інноваційності в системі освіти на сьогодні є недостатність кваліфікованих кадрів та науково-методичного забезпечення інноваційного змісту, які можна подолати шляхом ефективної реалізації соціального партнерства освітніх і медичних закладів у розробці і впровадженні профілактично-оздоровчих програм і заходів, а також у професійній підготовці сучасного вчителя. Формування особистості сучасного учителя, який має оптимальний рівень медико-валеологічної компетентності, а також володіє інноваційними технологіями і методиками навчання здорового способу життя є необхідною умовою створення якісно нової системи валеологічної освіти і виховання в освітніх закладах та позашкільній освіті [14].

Окремим етапом у розробці здоров'я формуючих та здоров'язберігаючих освітніх програм має бути створення інформаційних продуктів: комп'ютерного програмного забезпечення, відео та мультимедійного супроводу аудиторних занять, інформаційних кейсів для певного виду і рівня профілактики; анімаційних роликів та короткометражних відео сюжетів (для дошкільних закладів та початкової школи), ілюстрованих буклетів.

Ефективність соціального партнерства, що реалізує співпрацю педагогів і медиків забезпечується також за участю програмістів, художників-аніматорів, ілюстраторів та використанням новітніх технічних засобів. Педагогічна майстерність у реалізації превентивно-санологічної компетенції перш за все забезпечується вмінням учителя формувати життєво-необхідні санологічні навички відповідно до вікового інтелектуального і фізичного розвитку особистості, а також мотиваційно-формувальної складової навчально-виховного процесу [4].

Сутність формування відповідального ставлення до здоров'я в особистості (відповідно до визначених нами структурних компонентів відповідального ставлення до здоров'я і їх сутнісних характеристик) є процесом отримання достовірної, актуальної, збалансованої інформації для усвідомлення цінності здоров'я й особистої відповідальності за нього; вироблення системи особистих цінностей, формування ієрархії термінальних цінностей, у яких цінності здоров'я належатиме найбільш значуще місце; створення мотивів когнітивно-пізнавальної діяльності, формування значущих, стійких мотивів, які не тільки безпосередньо спонукають до дій, але і надають сенс виконуваний діяльності; змістових інтересів, які стимулювали б активну діяльність особистості, спрямовану на збереження та зміцнення свого і громадського здоров'я; безпосереднього переживання та проживання особистістю відповідального ставлення до здоров'я у взаємодії із реальною оточуючою дійсністю; напрацювання життєвих умінь і навичок, які сприяють досягненню успіху, підтримці й „вирощуванню” свого благополуччя, серед яких особлива увага приділяється навичкам рефлексії; виховання вольових якостей

особистості – цілеспрямованості, послідовності, ініціативності, незалежності, самостійності, витримки, самоконтролю [12]. На результативність формування відповідального ставлення до здоров'я в особистості, впливають різноманітні чинники соціально-педагогічних процесів та явищ, що зумовлюють рух останніх. До основних чинників, які впливають на процес формування відповідального ставлення до здоров'я науковці [11] відносять зміст навчального матеріалу, способи (методи) навчально-виховної роботи, особистість педагога та його професіоналізм, психофізіологічні особливості суб'єкта процесу.

Свідоме ставлення до здоров'я людини як суспільної цінності є основою формування професійної компетентності майбутніх педагогів. Вищевказане передбачає високий духовно-ціннісний потенціал, наявність наукового світогляду, високий рівень загальнонаукової і предметної підготовки. Саме така модель формування особистості сучасного педагога дає можливість реалізувати гуманно-особистісний підхід до учнів при впровадженні здоров'язберігаючих технологій у навчальний процес.

Процес професійної підготовки сучасного педагога, здатного сприяти створенню та активній діяльності здоров'язбережувального освітнього середовища, потребує вільного володіння сучасними інноваційними технічними засобами, упровадження сучасних оздоровчих технологій у навчальний процес, забезпечення дотримання гігієнічних вимог до організації навчально-виховного процесу, гігієнічних вимог до навчальних приміщень, обладнання та устаткування [14].

У зв'язку з цим актуальною є проблема відповідності розумових навантажень і фізіологічних можливостей учнів та студентів, а також відповідної рухової активності. Розв'язання вказаної проблеми передбачає валеологізацію освітнього простору, створення психолого-педагогічних умов, сприятливих формуванню стійких мотивацій до здорового способу життя, відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших учасників освітнього процесу, формуванні в системі освіти культури здоров'я педагогічних працівників.

Таким чином, сучасний успішний педагог повинен володіти необхідними знаннями про фізичну, психічну, духовну та соціальну складові здоров'я людини, методами саморегуляції та самовідновлення гармонічного розвитку для того щоб зробити педагогічний процес здоров'я розвивальним та здоров'язберігальним. У цілому, педагог нового типу повинен бути високодуховною особистістю, висококваліфікованим фахівцем з сучасним світоглядом, знаннями про здоров'я людини, його гармонійний розвиток, збереження, саморегуляцію та відтворення [3].

Ціннісні орієнтації щодо власного здоров'я, що домінують у молодіжному середовищі, змінюються залежно від характеру ідеалів та

авторитетів, що визначають вектори спрямувань у духовному світі конкретної групи молодих людей. Незаперечним є факт, що фізична культура є запорукою здорового способу життя. У сучасних умовах зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю необхідність формування у них здорових звичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя – одного з пріоритетних напрямів діяльності сучасної освіти України [9].

Від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. У молоді повинно бути сформовано особистісно-ціннісне й активне ставлення до розвитку соматичного, психічного, інтелектуального, соціального, професійного, морального та духовного здоров'я, формування культури здоров'я як суспільно-соціальної й духовно-соматичної цінності. Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах. Основний механізм формування здорового способу життя – створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я.

Освітні програми з навчання здоров'я, які навіть розроблені відповідно до сучасних підходів до їх створення, реалізуються педагогами й соціальними працівниками, які здебільшого, не ознайомлені з цими теоретичними основами. Відповідно, вони часто пристосовують програму так, як вони вважають за потрібне. Наприклад, замість тренінгових занять проводять бесіди, лекції. Саме тому, на нашу думку, потрібна професійна підготовка педагогів, соціальних працівників до організації процесу формування відповідального ставлення до здоров'я. Сучасні наукові дослідження впливу на здоров'я молодої людини системних засобів фізичної культури та спорту свідчать про те, що сьогодні це один із найперспективніших напрямів, який ефективно та кардинально вирішує питання покращення здоров'я. Можливість фізичної культури та різних видів спорту позитивно впливати на зміцнення здоров'я, корекцію статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті у самоствердженні дуже великі.

Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя має бути невід'ємною складовою діяльності і професійної компетентності вчителя (викладача ЗВО) [7]. Під впливом мотиваційної роботи вчителя основ здоров'я людини, біології, фізичної культури, досягнутих успіхів на уроках фізичної культури, формується інтерес і звичка до самостійного ведення здорового способу життя, які ґрунтуються на значущості їхнього здоров'я, творчого довголіття, гармонійного розвитку особистості, фізичної підготовленості, громадської активності та інших цінностей здорового способу життя.

У забезпеченні виконання цієї умови важливу роль відіграє особистість

вчителя (викладача), його позитивний приклад і прагнення до створення здоров'язбережувального освітнього середовища під час навчальних занять. За наявності у вчителя (викладача) таких якостей і систематичного передавання досвіду індивідуального здоров'язбереження у учнів (студентів) також поступово формується динамічний стереотип до самоорганізації власного здоров'язбережувального освітнього і життєвого простору.

Актуальним та перспективним є залучення молоді до самостійного ведення здорового способу життя, яке формує їх ціннісну систему та зміцнює здоров'я. Успішна діяльність щодо інформованості молоді про стан власного здоров'я пов'язана з потребами пошуку нетрадиційних, оригінальних ідей, розроблення інформаційних матеріалів, пошуку методів і форм доведення інформації.

Отже, виховання освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою вітчизняної педагогічної науки та практики. Реалізація цього напряму соціально-педагогічної діяльності, необхідність технологічного забезпечення процесу формування відповідального ставлення до здоров'я в учасників освітнього процесу висувають адекватні своїм цілям і завданням вимоги до фахівців, які покликані їх здійснювати. Відповідно до цього, першочерговим завданням діяльності зацікавлених структур громади і суспільства у цілому має бути мотиваційна, а за тим діяльнісна сфера відповідальних за збереження і зміцнення здоров'я фахівців. Становлення системи підтримки здорового способу життя вимагає переосмислення в системі освіти та виховання молоді питання мотивації з метою набуття знань, що дозволяють здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення. Учнівській та студентській молоді в закладах освіти необхідно створити мотиваційне та практичне підґрунтя до активної рухової діяльності, яке б дозволило сформувати стійкі переконання пріоритетності питань індивідуального здоров'я, високої працездатності та довголіття. Системний підхід до розв'язання проблеми підтримання здоров'я населення передбачає врахування біологічних основ та біосоціальної сутності людини при формуванні мотивації до ведення здорового способу життя, а також означає залучення до вирішення означеної потреби не лише галузі охорони здоров'я, але й освіти, культури, соціальної роботи тощо.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Воскобойнікова Г. Л. Валеологічні аспекти соціального партнерства освітніх і медичних закладів у здоров'язберігаючій діяльності сучасного педагога. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 16 : Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики. - 2015. - Вип. 24. - С. 115-118.
2. Воскобойнікова Г. Л. Інноваційно орієнтовані технології і методики навчання здорового способу життя в системі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Педагогічні науки : зб. наук. пр. Бердянськ: БДПУ, 2011. № 3. С.67–72.

3. Воскобойнікова Г. Л. Медико-валеологічна компетентність майбутнього учителя початкової школи: теоретичні та методичні основи формування : моногр. К. : Нестроєвий А.І., 2012. 416 с.
4. Воскобойнікова Г. Л. Психолого-педагогічні аспекти формування оздоровчого середовища в процесі професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я. Наука і освіта : наук.-практ. журн. 2010. № 8. С. 4–6.
5. Гусак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / За ред. П. М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. – 219 с.
6. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний ред. В. Г. Кремень. К.: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
7. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді (Затверджена наказом МОН України від 21 липня 2004 року № 605). Директор школи. 2004. № 40 (328), жовтень. С. 23–29.
8. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 4 (160) : НУЧК, 2019. – С. 84-88 с.
9. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 3 (159) : НУЧК, 2019. – С. 260-268 с.
10. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
11. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ: Леся, 2013. 160 с.
12. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя // Народна освіта. Наукове електронне видання [Електронний ресурс] / ООН. – URL: http://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513
13. Стратегические документы. Важные заявления, декларации и т.п., относящиеся к политике ВОЗ в Европейском регионе [Електронний ресурс] / ВОЗ. – URL: <http://www.euro.who.int/ru/publications/policy-documents>
14. Тимошенко В. М. Психолого-педагогічні умови формування мотивації досягнення. Проблема личности в современной науке: результаты и перспективы исследований. К. : КНУ. 2000. С. 118–119.
15. Цілі сталого розвитку 2016–2030 [Електронний ресурс] / ООН. – URL:<http://www.un.org.ua/ua/tsili-rozvytku-tysiacholittia/tsili-staloho-rozvytku>
16. Як позбутися шкідливої звички. [Електронний ресурс] / режим доступу: <https://studway.com.ua/pozbutisya-zvichki>