

Досліджена проблема дуже широка, вона ставиться не вперше. В розвиток теорії морального виховання в процесі спілкування з природою велику частку внесли відомі діячі педагогічної науки В.О. Сухомлинський, К.Д. Ушинський та ін. Виховання особистості майбутнього спеціаліста є найважливішою функцією системи вищої освіти.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Казначеев В. П. Учение Вернадского о биосфере и ноосфере. - Новосибирск: Наука, 1989. - 320 с.
2. Монин А.С., Шишков Ю.А. Глобальные экологические проблемы. М.: Знание, 1991.
3. Кисельов М.М. Екологія як чинник трансформації методології сучасної науки // Філософська думка, 1998, № 3.

## **ЗДОРОВ'Я ЯК ЖИТТЄВА ЦІННІСТЬ**

**О.Б. ШЕБАНОВ, О.О. ВОГУЛЬСЬКА**

*Дніпропетровський технікум зварювання та електроніки імені Є.О. Патона,  
Дніпропетровськ, Україна*

Не можна не відзначити все зростаючий останнім часом інтерес до здорового способу життя. Рано чи пізно починаєш замислюватися, що спосіб життя, який зараз ведеш, не кращим чином позначається на здоров'ї, тому тема здорового способу життя є актуальною.

Найчастіше людина починає замислюватися про свій спосіб життя і здоров'я, коли наздоганяє якась проблема, з'являється хвороба чи нездужання. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, турбота про своє здоров'я повинна бути образом життя, про що свідчать 7 найважливіших правил здорового способу життя.

У вересні-жовтні 2010 року Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді України за підтримки ЮНІСЕФ було проведено дослідження «Ставлення молоді України до здорового способу життя». Цільовою групою дослідження була молодь віком від 14 до 35 років.

Актуальність дослідження обумовлена тим, що на здоров'я молоді все помітніше впливають негативні фактори, пов'язані зі зниженням фізичного навантаження, рухової активності та занять спортом. Серед молоді віком 18-24 роки 50 % осіб мають незадовільну фізичну підготовку. Наразі від ожиріння в Україні страждає 7 % чоловіків та 19 % жінок молодого віку. Доводиться констатувати, що рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом, як обов'язкова умова здорового способу життя, не притаманні більшості української молоді.

Відбулося підвищення рівня захворюваності та поширеності соціально зумовлених хвороб за всіма їх класами (наркоманія, алкоголізм, ВІЛ/СНІД), що створює загрозу для внутрішньої безпеки країни і є проблемою на сьогодні.

Основні причини смертей серед чоловіків на сьогодні пов'язані з хворобами системи кровообігу, інфекційними хворобами та органів травлення, а у жінок – з інфекційними хворобами та новоутвореннями. Значну шкоду репродуктивному здоров'ю молоді наносять онкологічні захворювання.

Зі збільшенням віку його важливість для респондента лише зростає. Так, якщо у віці 14-17 та 18-24 роки його обрали 38,9 % та 36,4 % відповідно, то у віковій категорії 25-35 років цей варіант обрали вже 45,5 %, тобто різниця є статистично значущою.

<b>Харчування</b>	•Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти.
<b>Активність</b>	•В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв. Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.
<b>Шкідливі звички</b>	•Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія
<b>Правильний розпорядок дня</b>	•Що значить правильний розпорядок дня? Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, не залежно від того, який день тижня: будній чи вихідний.
<b>Позитивний настрій</b>	•Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Не вийшло встояти перед тортиком або тістечком, ну і Бог з ним! Не варто через це засмучуватися!
<b>Дбайливе ставлення до себе</b>	•Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять у спортзалі, потрібно думати не про те, щоб швидше піти і рахувати хвилини, а займатися із задоволенням, з думками про те, що кожен вправу підтягує ваші м'язи .... Кожна вправа наближає Вас до ідеалу!
<b>Не поодинокі, а в компанії</b>	•В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва, наприклад, в позбавленні від зайвої ваги. Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажують один одному тільки добра.

Рис. 1. Правила здорового способу життя



Рис. 2. Здоров'я як життєва цінність.

В дослідженні розглядались такі аспекти як фактори впливу на здоров'я очима молоді, готовність молоді піклуватися про власне здоров'я, загальна самооцінка власного здоров'я, наявність хвороб, заняття фізичною активністю та сон, структура та режим харчування, шкідливі звички, оцінка доступності для молоді соціальної інфраструктури, матеріальне становище та здоров'я.

Займаючись спортом з 6 років, наприклад: шахами, бойовим мистецтвом та греблею можна досягти успіхів в сучасному житті і бути здоровим. Можна мати I розряд з шахів, 6-ти річний досвід у Гун-фу, та у 13 років стати кандидатом у майстри спорту з греблі на байдарці, як наприклад, Шебанов Олексій – один із студентів ДТЗЕ ім. Є.О. Патона.

Здоровий спосіб життя, заняття спортом, наявність захоплень - могутня підтримка психічного здоров'я і гармонії з навколишнім світом. Тип паче людина, яка займається спортом, має таких самих друзів. Вести здоровий спосіб життя, насамперед потрібно тобі!

Таким чином, кругообіг у житті людини повинен включати:

1. Доступність соціальної інфраструктури.
2. Готовність піклуватися про власне здоров'я.
3. Загальну самооцінку власного здоров'я.
4. Уникнення шкідливих звичок.
5. Заняття фізичною культурою.
6. Структура та режим харчування.

## СОЦІОКУЛЬТУРНЕ СТАНОВИЩЕ СУСПІЛЬСТВА

**О.В. ВДОВІНА**

*Дніпропетровський коледж транспортної інфраструктури,  
Дніпропетровськ, Україна*

Рішення назрілих соціальних проблем можливе лише при збереженні та зміцненні здоров'я молодих людей. Тому тема охорони здоров'я не один рік є предметом обговорення педагогів, лікарів та психологів. Теперішній час характеризується стрімким погіршенням стану здоров'я українців, особливо стрімке зниження здоров'я відмічається серед дітей та підлітків і сьогодні навчальні заклади стикаються з серйозною проблемою: з одного боку, труднощі в навчанні підлітків, пов'язані з підвищенням вимог освітніх програм та їх складністю, з іншого - постійно погіршується стан здоров'я молоді, що перешкоджає оволодінню освітніми компетенціями в різних областях наукового знання.

Здоровий спосіб життя учнів - це сукупність ціннісних орієнтацій, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, праці і відпочинку.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я - фізичного, психологічного, соціального і духовного.