

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Агузумцян Р. В. Психологическая безопасность личности и причинная обусловленность депрессии / Р. В. Агузумцян, Е. Б. Мурадян // Современные проблемы прикладной психологии: сб. науч. статей. - Ереван, 2007. - С. 32-40.
2. Шлыкова Н. Л. Психологическая безопасность субъекта профессиональной деятельности: дис. д-ра психол. н. / Н. Л. Шлыкова. - Москва, 2004. – 332 с.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА**

***Н.Р. ДАРАБАН, К.Ю. ТЕРЛЕЦЬКА***

*Буковинський державний фінансово-економічний університет,  
Чернівці, Україна*

На сьогоднішній день людство переживає бурхливий розвиток технологій, які з кожним роком все більше і більше входять в наше життя, докорінно його змінюючи. Вже сьогодні важко уявити наш побут без сучасних пристроїв, які полегшують наше життя, проте, варто зазначити, що з поглибленою технологізацією сучасна молодь все більше забуває про рухливий та здоровий спосіб життя, просиджуючи вечори в компанії «друга» лептопа.

Проблема здорового способу життя молоді набула такої актуальності, що сьогодні ми говоримо про неї, як про глобальну загрозу всієї нації. Сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму [ 1, с.25 ].

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я, здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей. Молодь вважає здоров'я найвищою цінністю, проте тільки третина молоді вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я і до найефективніших заходів для підтримання здорового способу життя відносить активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку та відмову від вживання міцного алкоголю [2, с.48].

Молодь неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і ставиться до їх вирішення, тобто рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзбережувальної активності істотно відрізняються. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах освіти є органічною частиною

загального виховання і тому воно характеризується усіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово-підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії молоді людини. Студентський вік – заключний етап поступального вікового розвитку психологічних і рухових можливостей організму. Саме тому фізична культура і спорт стають для студента найважливішим способом зміцнення здоров'я. Найпопулярнішими серед студентів є заняття, які підвищують емоційність, розвивають необхідні рухові якості, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, а найбільш очевидним для більшості молодих людей, що залучилися до здорового способу життя, є покращання зовнішнього вигляду та загального самопочуття [3,с.154]

Шляхи оптимізації формування у студентів ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання повинні забезпечуватись комплексно-цільовими програмами, ефективність функціонування яких забезпечується керівництвом вищих навчальних закладів. Оздоровчі ефекти занять фізичними вправами проявляються не в одній загально стимулюючій дії, а в різних специфічних змінах функцій організму, котрі зміцнюють здоров'я та підвищують життєздатність людини. Вони формують велику кількість різних станів організму, а зміни суб'єктивно-емоційних станів разом із життєздатністю формують здоров'я – адже воно являє собою життєздатність в її суб'єктивному сприйманні [4].

Традиційні методи профілактики шкідливих звичок, пов'язані із заборонами, менторським напучуванням, давно дискредитували себе. У навчальних закладах повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота з молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на мотиваційну сферу, не залишали байдужими, змушували переглянути пріоритети власного життя. Таким чином, формування здорового способу життя молоді - складний процес, який потребує якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед - самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від таких важливих складових: 1) виховання в студентів інтересу до знань фізичними вправами; 2) озброєння їх знаннями з фізичної культури, фізіології, гігієни людини та вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатися фізкультурою; 3) практичне навчання студентів кожен день самостійно займатися фізичними вправами; 4) створення позитивного мікроклімату в колективі навчального закладу; 5) підвищення педагогічної культури батьків (консультування батьків та сімей із питань сімейних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоків конфліктів у сім'ї тощо); 6) підготовка фахівців, які працюють із молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, розваг тощо; 7) інтеграція та координація зусиль державних і громадських організацій, релігійних організацій щодо широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя молоді; 8) залучення засобів масової інформації щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації молоді на кращі здобутки духовної спадщини, популяризації притаманних українському народові загальнолюдських цінностей, запобігання негативному впливові на систему

цінностей інформації, що містить елементи жорстокості та насильства; 9) розроблення інформативно-освітніх програм, тренінгів, шкіл та матеріалів, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Жабокрицька О.В., Язловецький В.С. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.;

2. Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. – Луцьк: Вежа, 2000. - 242 с.;

3. Баєва Т.К. Формування здорового способу життя в особистісно орієнтованому виховному процесі життя Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні – Житомир: ЖДПУ, 2002. – 154.;

4. Горбатий А. Ю., Шиндрик А. А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості [Електронний ресурс] Режим доступу <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Gorbaty.php>.

## **ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

***И.Г. САПИТОН***

*Донецкая общеобразовательная школа I-III ступеней № 112,  
Донецк, Украина*

Формирование здорового образа жизни - одно из главных направлений воспитательной работы современной школы. Классному руководителю приходится сталкиваться с проблемой ранней наркотизации учащихся. Подростки употребляют разные группы наркотических средств: табак, алкоголь, наркотики, токсические вещества. Возрастает количество подростков, которых притягивают наркотические вещества. Возникают проблемы в общественной жизни и здоровье личности, которые необходимо рассматривать в совокупности трех критериев: медицинского (влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка), правового (ответственность за совершение противоправных действий), социального (степень угрозы употребления наркотических веществ обществом).

Актуальность данного вопроса заключается в том, что положение с употреблением наркотических веществ детьми в Украине приобретает угрожающий характер. Курение в подростковой среде становится обыденным, традиционным. Проблема употребления наркотических веществ становится общенациональной.

Каковы основные причины употребления табака, алкоголя, наркотиков? После опроса, проведенного среди учащихся 12, 13 лет, можно выделить:

1. Хочу быть взрослым!
2. За компанию.
3. Любопытство.