

Фундаментом державної політики, нацеленої на зміцнення здоров'я нації, виховання фізично міцного і духовно багатого молодого покоління українців, повинні стати:

- масштабні перетворювальні програми по широкій пропаганді і всебічному стимулюванню фізкультурно-спортивного руху, розвитку масового фізкультурно-оздоровчого руху і спорту вищих досягнень;

- особистий приклад державних службовців;

- системне удосконалення сфери охорони здоров'я і санаторно-курортної інфраструктури,

- будівництво нових і реконструкція старих шкіл і дитячих садків, де передбачено все необхідне для занять фізкультурою і спортом;

- озеленительна програма і забезпечення екологічного благополуччя в країні; неукосницьке дотримання належних санітарних норм в сфері охорони оточуючого середовища;

- і др.

Однак, відсутність векторних капіталовкладень, зокрема державних великих інвестицій і в цілому належного фінансування всіх елементів механізму формування здорового способу життя в Україні, – єдиним реальним проблемою, з якою стикаються «позитивно налаштовані особи», змушені погодитися на умови виживання по принципу – природного відбору.

На сьогоднішній день про здоровий спосіб життя не стільки «не говорять-не пишуть - нічого не роблять», а тільки згадують про колишніх корифеїв здорового способу життя (П. Іванов, П. Брег, Г. Уокер і ін. др.), які проклали шлях до світу ідеалів здоров'я, створення і справедливості. Ностальгія також коснулася керівної ролі і непереможного авторитету керівника дальновидного цілісного «курсу партії» в побудові життя соціалістичного суспільства.

Так давайте ж не створювати з здорового способу життя проблем!

## **МОЛОДІЖНА КАМПАНІЯ «Я ЖИВУ ПО-НОВОМУ!» ЯК ФОРМА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**О.А. МУРАШКЕВИЧ**

*Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,  
Луганськ, Україна*

Українська держава знаходиться у процесі соціально-економічної та суспільно-політичної трансформації. Природно, що такий перехідний період має й негативні аспекти, які позначаються на здоров'ї та соціальному самопочутті однієї з вразливих категорій населення – молоді. Так, упродовж останніх років дослідниками констатується поширення вживання психоактивних речовин,

зменшення фізичної активності, погіршення психічного здоров'я молодого покоління.

Фахівці різних галузей періодично розробляють та впроваджують як традиційні форми та методи популяризації здорового способу життя (бесіди, відеолекторії, фестивалі), так й інноваційні – вуличний спортивний рух, позитивна соціальна реклама, фотоквести здоров'я тощо.

Метою нашої доповіді є розгляд практики роботи педагогів, психологів, соціальних працівників в рамках молодіжної кампанії «Я живу по-новому!», присвяченій популяризації здорового способу життя (далі – ЗСЖ).

Аналіз наукової літератури показує, що проблема формування здорового способу життя серед молоді та підлітків розглядається багатьма дослідниками: А. Лічко, Н. Копит, В. Бітенський, І. Пятницька, Н. Максимова, Д. Колесов, В. Ялтонський, С. Березін, (в контексті попередження вживання психоактивних речовин); В. Оржеховська, О. Пилипенко, С. Омельченко, Т. Федорченко (з точки зору превентивної педагогіки); В. Горащук, С. Омельченко, О. Вакуленко, П. Гусак, Н. Зимівець, С. Кириленко, С. Омельченко (соціально-педагогічні аспекти формування ЗСЖ).

В Луганській області в квітні 2011 року стартувала молодіжна кампанія «Я живу по-новому!».

Методологічним підґрунтям організаторам Кампанії служать ідеї В. Оржеховської [3], К. Лисецького (про використання конструктивних аргументів у пропаганді ЗСЖ), Г. Стрелковської (позитивні емоційні зображення в рекламі), О. Вакуленко [1]., С. Кириленко [2] (ЗСЖ як умова становлення особистості в підлітковому віці).

Координатори Кампанії розділяють думку про те, що «...Здоровий спосіб життя – процес формування у дітей усвідомлення шкоди наркотичного, токсичного, алкогольно-нікотинного отруєння організму і психіки, розвитку морально-естетичної відрази та протидії пияцтву, курінню, наркотикам. Зміст такої роботи не повинен зводитися до «анти», тобто до того, чого не треба робити. Формування З.с.ж. повинно бути побудоване на ствердженні ідеалу і норм здорового гармонійного та щасливого життя кожного...» [4, с. 90].

Кампанія – це низка спортивних, мистецьких, соціальних ініціатив та заходів, які реалізуються в містах Луганської області державними та громадськими організаціями. Всі ініціативи та проекти поєднані концептуальною ідеєю: використання позитивних емоційних образів для мотивації молодих людей до вибору здорового і тверезого способу життя. Ця ідея виступає протилежністю до поширених підходів залякування, інформування про негативні наслідки нездорового способу життя. Організаторами Кампанії виступають управління у справах молоді та спорту Луганської облдержадміністрації, Луганський обласний центр підтримки молодіжних ініціатив та соціальних досліджень у партнерстві з низкою молодіжних громадських організацій.

За два роки десятки проектів та заходів було реалізовано в рамках Кампанії: змагання вуличних спортсменів, вернісаж новорічних листівок, створення ресурсного центру, аматорський фестиваль скелелазіння тощо.

У рамках Кампанії традиційним стало проведення низки обласних конкурсів для молоді та спеціалістів, які працюють з молоддю: конкурс інтернет-мотиваторів, журналістських матеріалів та молодіжних заходів, присвячених здоровому способу життя.

Всі конкурси поєднує те, що вони проводяться з метою розвитку творчого потенціалу учасників, формування позитивних поглядів на здоровий та активний спосіб життя в свідомості підростаючого покоління, поширення ідей привабливості активної, соціально корисної діяльності, поширення творчих розробок серед широкої громадськості.

Основний змістовний критерій для всіх конкурсних робіт – це позитивне емоційне навантаження змісту, відображати переваг здорового способу життя, який сприяє самореалізації молоді, мотивування молодих людей до проведення творчого, цікавого, корисного дозвілля.

Конкурси сприяють обміну досвідом роботи між різними суб'єктами, що здійснюють роботу з пропаганди здорового способу життя, приверненню уваги громадськості до проблеми. До участі у конкурсах крім учнівської та студентської молоді залучається працююча молодь, педагоги, психологи, соціальні працівники, молоді журналісти, активісти громадських організацій.

Велику увагу фахівці Кампанії приділяють методичній роботі із педагогами, психологами, соціальними працівниками, які займаються пропагандою ЗСЖ.

Так, за підсумками конкурсу молодіжних заходів розроблено та поширено методичний посібник «Рекомендації щодо проведення заходів із пропаганди ЗСЖ», який містить поради щодо проведення Днів здоров'я, інтерактивних театрів, бесід, вимоги до оформлення стіннівок із ЗСЖ, умови створення ефективної агітаційної бригади.

Ці посібники поширюються під час проведення методичних семінарів «Використання позитивних емоційних образів в роботі з популяризації ЗСЖ серед молоді».

Організаторами Кампанії розробляється позитивна соціальна реклама. Створено серію відеороликів, що демонструють переваги спортивної, творчої діяльності як альтернативи вживанню психоактивних речовин та низькій фізичній активності. На каналі Кампанії (<http://www.youtube.com/user/ilivenewlife>) містяться відео за участю молодих вуличних гімнастів, співаків, танцюристів, скелелазів тощо.

Отже, аналізуючи проблему форм та методів популяризації здорового способу життя серед молоді, можна зробити наступні висновки: розробка технологій пропаганди ЗСЖ серед молоді є актуальною для фахівців різних сфер; популяризація здорового способу життя передбачає використання аргументів на користь здоров'я, а не проти «нездоров'я»; молодіжна кампанія «Я живу по-новому!» є одним з вдалих прикладів практики роботи з формування ЗСЖ серед молоді на локальному рівні.

Подальший науковий пошук в контексті означеної проблеми необхідно зосередити на вивченні питань ефективності групових та масових форм роботи з популяризації здорового способу життя серед молоді.

## **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Олена Василівна Вакуленко. – Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 267 с.;
2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Світлана Валентинівна Кириленко – Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 233 с.;
3. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Науковий світ. – 2008. – № 10. – С. 28–30;
4. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / [За заг. ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової]. – К., 2000. – 260 с.

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ СПОСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ РОЗУМОВОЇ ВТОМИ СТУДЕНТА**

***В.А. КОЗЛОВА***

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені В. Винниченка,  
Кіровоград, Україна*

Переорієнтація сучасної вищої освіти на європейські стандарти передбачає підготовку компетентного фахівця, який усвідомлює свою соціальну відповідальність, уміє визначати цілі і успішно досягати їх, є суб'єктом особистісного і професійного зростання. Рівень професійних досягнень нерідко визначається здатністю і вмінням вчитися. Тому важливо, щоб кожен студент сформулював у себе вміння вчитися, засвоїв основи раціональної організації праці, прийоми економії часу, умів застосовувати їх у своїй повсякденній роботі, володів навичками самоорганізації з попередження й усунення розумової втоми.

Сучасний процес вузівського навчання характеризується психофізіологічним навантаженням, пов'язаним із необхідністю засвоєння студентами нових знань і практичних навичок. Навчання великої складності та інтенсивності потребує тривалої розумової працездатності, а це, в свою чергу, висуває на перший план необхідність подальшого вивчення проблеми співвідношення впливу розумової працездатності та втоми, ймовірного розвитку психосоматичних захворювань та їх попередження у студентській молоді. У зв'язку з цим, обґрунтування та вивчення тенденцій щодо стану здоров'я, способу, якості і умов життя студентів залишається актуальним і на сьогодні є одним із важливих напрямів психолого-педагогічних та медико-соціальних досліджень [11].

Необхідність розв'язання проблеми збереження здоров'я підростаючого покоління знайшло своє відображення у Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Постанові Кабінету Міністрів України «Про Затвердження міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002-2011