

молодь не замислюється над тим, що це вплине на здоров'я майбутніх поколінь. За статистичними даними 29 % молоді України є активними курцями; 85 % вживають алкоголь. На жаль курці навіть не замислюються над тим, що вони отруюють не лише себе, а тих, хто знаходиться поруч з ними. Внаслідок різних причин, серед яких є тютюнопаління та вживання алкоголю, 70 % вагітних мають різні патології. Жодна з розглянутих систем оздоровлення не підтримує тютюнопаління.

Життя складається з ланцюга подій, ситуацій, іноді дуже складних. До екстремальних ситуацій можна віднести й хворобу. Проте людина має взяти на себе відповідальність за своє життя. І, якщо вона хоче бути здоровою та щасливою, треба прикласти певних зусиль.

У сучасному житті існує велика низка різних систем та методів оздоровлення і підтримки належного стану організму. Вони вбирають в себе фізичні вправи, режим дня, певні дієти. Здоров'я – найбільша цінність людини, запорука щасливого та радісного життя, а тому його слід берегти змолоду. Краще не допустити хворобу, ніж її лікувати. До того ж, здорова людина адекватно сприймає навколишнє середовище, а відтак її життєдіяльність більш безпечна, ніж у хворої людини.

Ми не ставимо за мету детально розбирати кожен з цих методів чи систем. Врешті решт, кожна людина має повне право сама обирати спосіб життя. Не можна зробити людину щасливою чи здоровою проти її волі. Проте кожна людина повинна знати, з чого й що їй обирати. А для цього вона має отримати відповідну інформацію, бо здоров'я нації залежить від здоров'я кожної людини. Разом з тим не більше 5 % студентів знайомі лише з деякими з цих систем оздоровлення. Тому вважаємо, що ознайомлення з цими системами оздоровлення доцільно включити до програми з дисципліни «Безпека життєдіяльності».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Желібо Є. П. Безпека життєдіяльності / Є. П. Желібо, Н. М. Заверуха, В. В. Зацарний, Київ «Каравела», 2005, 344 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

Л.М. ТУШИНСЬКА, В.М. БОНДАРЕНКО

*Національний університет державної податкової служби України,
Ірпінь, Україна*

Останніми роками рівень здоров'я населення України значно погіршився, тому особливої актуальності набуває вивчення шляхів подолання цієї проблеми. Одним з таких шляхів може бути виховання здорової особистості. Складові здорової особистості: характер харчування, розпорядок дня, якісний бік самонавантаження з метою запам'ятовування найбільше інформації, риси характеру та темпераментність як визначник підлягання під вплив шкідливих звичок (тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія) – створюють певний бар'єр для правильного способу життя – життєдіяльності людини з урахуванням

особливостей і можливостей свого організму, забезпечення соціально-економічних і біологічних умов для його розвитку і збереження, тобто відчуття норми у власному існуванні.

Студент – це молода людина, в якій тільки-но починає формуватися особистість адекватно сприймати чи не сприймати вимоги до програм навчання, вибір засобів досягнення цілей. Рівень такої здатності – це рівень психологічного здоров'я студентства [1, с. 27]. В цьому дослідженні зроблена спроба проаналізувати сучасні педагогічні технології формування здорової особистості.

Здоров'я прямо залежить від мотивації людиною пріоритетів своїх потреб і бажань, можливості об'єктивно оцінювати їх реальність відносно власного способу життя. Досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Загальна педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені головним чином на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання їм свого способу життя, активізацію здоров'язберігаючої діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя. У педагогічному дослідженні умови мають вигляд: доповнених науковою інформацією навчальних програм з фізичного виховання, педагогіки, психології та охорони праці та безпеки життєдіяльності, які забезпечують отримання студентами необхідної інформації по вдосконаленню культури зміцнення власного здоров'я, вимоги до організації навчально-виховного процесу, середовища, в якому здійснюється процес вирішення педагогічних задач; наявність правил та відношень, що забезпечують реалізацію мети педагогічного впливу.

Виходячи з викладеного виникає можливість змоделювати педагогічні напрямки впливу на соціально-психологічне здоров'я студентів, яке визначається рівнем самооцінки, саморегуляції, самореалізації - власне рівнем адекватного ставлення до життєвих ситуацій [2, с. 307].

Особливо цікавими є дослідження Болтівця С.І., який напрацював базу досліджень, назвавши її терміном педагогічна психогігієна. Психогігієною називають науку про забезпечення, збереження і підтримку психічного здоров'я, іншими словами, систему заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я людини. Психічна норма відображає узагальнений зміст мети виховання та освіти і визначені цією метою виховні й освітні ідеали [3, с. 302].

Отже, роботи з дослідження педагогічних технологій формування здорової особистості досить численні в літературних джерелах і існує ряд завершених технологій, які потрібно впроваджувати в навчально-виховний процес для формування здорової особистості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Скрипченко О. В. Вікова та педагогічна психологія / Скрипченко О. В. – Видавництво 2001. – 27 с.

2. Таланчук П. М., Бебик В. М. Український науковий журнал "Освіта регіону" / Таланчук П. М., Бебик В. М. – Університет «Україна», Київ, 2010. – 307 с.

3. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика / Болтівець С. І. – К.: Редакція "Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України", 2000. – 302 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Г. СКЛАДАНОВСКАЯ, Т.Ю. ФРОЛОВА

*Приднепровская государственная академия строительства и архитектуры,
Днепропетровск, Украина*

Проблема сохранения здоровья нации является в Украине весьма актуальной. Длительная депопуляция, крайне низкая рождаемость, высокая смертность, особенно мужчин трудоспособного возраста, дает основания квалифицировать демографическую ситуацию в стране как кризисную. Особое значение проблема здоровья населения и здорового образа жизни приобретает в экологически неблагоприятных регионах нашей страны. Мы считаем, что культура здоровья и отношение к своему здоровью – это составная часть экологической культуры личности. Это «пробный камень», с которого можно начать процесс овладения экологической культурой современного человека XXI века.

Экологическая культура личности – сложное интегративное образование, которое включает, на наш взгляд, как сформированные экологическое сознание и экологическое мышление, так и развитую эмоционально-чувственную компоненту, эстетическое восприятие окружающей среды, креативность, заложенные в процессе воспитания навыки здоровьесберегающего поведения. И главное – мотивация экологического поведения и здорового образа жизни, основанная на ценностных ориентациях молодого человека и на анализе той информации, которую он получает от родителей, педагогов, из СМИ, учебной и научно-популярной литературы. Экологическая культура формирует отношение личности как к окружающей среде, так и к своей внутренней природе, к своему физическому и психическому здоровью.

Психологической базой сформированной экологической культуры, по нашему мнению, являются такие свойства личности как ответственность, доброта, эмпатия, развитые познавательные и эстетические потребности личности. Наши выводы подтверждаются результатами опроса студенческой молодежи разных курсов и специальностей об отношении к здоровью и здоровому образу жизни.

В результате проведенного опроса мы получили следующие результаты: 49 % людей считают, что здоровье-это высшая ценность в жизни человека, 50 % задумываются о здоровье тогда, когда его теряют и всего 1 % не придает здоровью значения. Среди критериев здоровой личности, наши студенты отдают предпочтение умению управлять своим эмоциональным состоянием, оптимизму и чувству юмора, немного меньше респондентов выделили развитый интеллект,