

- Проведення спортивно-масових заходів, збільшення кількості їх учасників.

- Надання соціальної підтримки учасникам, опинившимся в складній життєвій ситуації.

- Привлечення батьків до проведення занять клубів і масових акцій по проблемі здоров'я.

- Проведення систематичних лекцій для батьків з залученням лікарів всіх спеціальностей лікувально-профілактичних установ і санітарно-епідеміологічних станцій.

- Організація спільної діяльності школи з Центрами здоров'я.

- Проведення масових акцій з метою привертання уваги до проблеми здоров'я.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) /Постанова Кабінету міністрів України від 22.11.2001 №12/5-2.

2. Арагаджян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблеми адаптації і вчення о Здоров'ї. - М.: Видавництво РУДН, 2006. - 283 с.

3. Смирнов Н.К. Здоров'їсберігаючі освітні технології і технології здоров'я в школі. - М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

4. Видюк А.П. Модель формування культури здоров'я в процесі навчання. - Донецьк, 2000. - 72с.

5. Василькова О.І., В.С. Поуль, Г.Е. Челах. Реалізація оздоровчої функції освіти: проблеми теорії і практики. Донецьк: Каштан, 2008.-168 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЦЕ МІФ ЧИ РЕАЛЬНІСТЬ?

Л.М. ПОЛИЩУК, О.І. ВОЛОШИНА

*Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова,
Одеса, Україна*

На сьогодні, питання дотримання людиною здорового способу життя є дуже актуальним. Через брак часу та несерйозного ставлення людини до себе, здоровий спосіб життя відходить на другий план. Питання про ведення людиною здорового способу життя та реалізація проєктів по оздоровленню населення України, а насамперед Одеської області є метою роботи. Для реалізації поставленої мети передбачається розв'язання таких завдань: розкрити зміст поняття «здоровий спосіб життя»; простежити шляхи реалізації та дотримання здорового способу життя мешканцями України; проілюструвати на прикладах реалізації програм за здоровий спосіб життя у місті Одеса.

Здоров'я людини – це стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання та фізичні дефекти. Лише у комплексі вищеперерахованих показників людина може бути здоровою. Спосіб життя – це сукупність матеріальних умов, соціальних установок

(культури, звичаїв тощо) та природних чинників. Отже, здоровий спосіб життя – це певний симбіоз фізичних, психологічних, соціальних та культурних чинників. Якщо ж один з них зазнає якихось відхилень від норми, людина починає відчувати дискомфорт, а отже входить у стан дисгармонії з собою. Поєднання фізичних вправ, правильного харчування, позитивних емоцій, соціальної стабільності в країні і є запорукою здорового життя людини.

На сьогодні більшість людей, нажаль, не можуть вести здоровий спосіб життя. На це впливає багато негативних факторів таких, як графік роботи, поєднання роботи і навчання, а через це і брак часу на дотримання правильного харчування, на заняття спортом, а через це поганий настрій, депресії, тощо. Хоча права мешканців України захищені Конституцією (статті, 45 (право на відпочинок), 46 (на соціальний захист), 48 (на достатній життєвий рівень для себе і своєї сім'ї), 49 (право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування), 50 (право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування), 53 (право на освіту) Конституції України, але у більшості випадків вони або порушуються, або діють не у повній мірі.

Не варто забувати, що свою долю людина вирішує сама. У кожному місті, у кожній країні є активісти, які роблять акценти на вирішенні проблеми, з якою люди не можуть впоратися у буденному житті. Так, наприклад, у місті Одеса, певні активісти вирішили провести акцію «Одеса за здоровий спосіб життя», в якій одеситам було запропоновано зібратися на одній з головних площ міста і зробити разом ранкову руханку. Цей проект було реалізовано 16 червня 2012 року. В Одесі вперше пройшла масштабна ранкова руханка, де мешканців міста навчали правильно дихати, робити вправи, які дозволяють зберегти суглоби у гарній формі, тощо. Такі акції стали традицією у місті та об'єднали людей різних інтересів та з різних сфер життя. Деякі відкрили свої фітнес клуби, хтось утворив власні гуртки і т. п. Але головним досягненням цієї акції стало те, що майже всі учасники, навіть по закінченні проекту, не перестали займатися спортом. Дехто записався до спортивної зали, а інша частина продовжила саморозвиток вдома.

Отже, здоровий спосіб життя це все ж таки реальність, а не міф! Завдяки таким акціям люди звертають увагу на досить серйозні проблеми сьогодення, змінюють свій спосіб життя, розширюють свій круг спілкування, відчують підйом сил та позитивні емоції. Цей список можна продовжувати, але варто наголосити на тому, що здоровий спосіб життя – це тема, яка потребує особливого підходу та серйозного ставлення до себе, адже це запорука довголіття та енергійності населення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 996, № 30, ст. 141
2. Лапін В. М. Безпека життєдіяльності: Навч. посіб. – Л., 1998.
3. Фотозвіт <http://www.reporter.com.ua/news/71f/>