

СЕКЦІЯ 5  
СОЦІАЛЬНА ПЕДАГОГІКА

УДК 37.048.3

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Бойчук О.Г., д. мед. н., професор,  
професор кафедри акушерства та гінекології післядипломної освіти  
*Івано-Франківський національний медичний університет*

У статті розглянуто основні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Одним із головних завдань навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі є збереження, розвиток і зміцнення здоров'я студентів як однієї з найменш захищеної від сторонніх впливів категорій населення. Тому важливо спрямовувати значні ресурси на медичні заходи, соціальний захист, психолого-педагогічну підтримку й допомогу, відпочинкові заходи, спеціальну роботу з профілактики негативних явищ у студентському середовищі задля формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** студентська молодь, здоровий спосіб життя, студентське середовище, шкідливі звички.

В статье рассмотрены основные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Одной из главных задач учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении является сохранение, развитие и укрепление здоровья студентов как одной из наименее защищенной от посторонних влияний категорий населения. Поэтому важно направлять значительные ресурсы на медицинские мероприятия, социальную защиту, психолого-педагогическую поддержку и помощь, туристические мероприятия, специальную работу по профилактике негативных явлений в студенческой среде для формирования здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, здоровый образ жизни, студенческая среда, вредные привычки.

**Boichuk O.H. FORMATION OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENT YOUNG PEOPLE**

In the article reviewed basic aspects of forming of healthy lifestyle of student youth. One of the main tasks of the educational process in a higher educational institution is the preservation and strengthening of students' health as one of the least protected from extraneous influences of categories of population. Therefore, it is important to direct significant resources to medical activities, social protection, psychological support, special work on the prevention of negative events in the student environment in order to create a healthy lifestyle.

**Key words:** bad habits, healthy lifestyle, student youth, student environment.

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я населення держави є вагомим показником її суспільного розвитку, відображенням соціально-економічного, екологічного і морального добробуту, могутнім фактором впливу на економічний, науковий, культурний потенціал країни. Спостерігається погіршення стану здоров'я населення в Україні, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Стан здоров'я студентської молоді є важливою складовою узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться у прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління [5]. Сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонстру-

вати високий професійний рівень. Збереження здоров'я підростаючого покоління є одним з пріоритетних завдань суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації тощо. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки, пропаганди та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів вироблення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя.

Одним із головних завдань навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі є збереження, розвиток і зміцнення здоров'я студентів як однієї з найменш захищеної від сторонніх впливів категорій населення. Тому значні ресурси повинні спрямовуватися на медичні заходи, соціальний захист, психолого-педагогічну



підтримку і допомогу, відпочинкові заходи, спеціальну роботу з профілактики негативних явищ у студентському середовищі задля формування здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важливість і актуальність проблеми формування здорового способу життя викликала стурбованість представників світової і української науки. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя – проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи, психологи, педагоги, соціологи, медики: Г. Апанасенко, Е. Бабаян, Е. Бахтель, В. Бітенський, Т. Бойченко, В. Братусь, М. Бурно, Г. Власюк, А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, А. Дубогай, Д. Зарідзе, С. Лапаєва, В. Мовчанок, Р. Пасічняк, С. Свириденко, О. Турянська та інші.

**Постановка завдання.** Мета статті – розглянути основні проблеми з формування здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі, задля збереження та зміцнення здоров'я молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Основною проблемою досліджень у сфері здоров'я є те, що об'єктом докладання зусиль медицини завжди була хвора людина, а здорова, як правило, не попадає у поле зору лікаря [1, с. 115]. Тому, на думку науковців, здоров'я вже не розглядається як медична проблема, оскільки зумовлене розвитком системи охорони здоров'я лише на 10%, а «медичний аспект не є головним серед різних чинників, що впливають на здоров'я людини» [8, с. 14].

Зокрема, в Енциклопедії для фахівців соціальної сфери написано, що «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного, психологічного, інтелектуального, соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» [4, с. 48]. Вирішення проблеми здорового способу життя можливе за умови комплексного підходу, що включає у систему такі наскрізні складові напрями: життя і здоров'я людини; фізична складова здоров'я; соціальна складова здоров'я; психічна і духовна складові здоров'я [9].

Вивчення проблем здоров'я молоді у наш час набуває особливої актуальності, тому необхідно спільними зусиллями батьків, викладачів, фахівців формувати у студента усвідомлення необхідності вести здоровий спосіб життя, виховувати відповідні навички і звички, що буде сприяти ефективності мір соціального захисту здоров'я студентської молоді.

Формування здорового способу життя студентів ефективно здійснюється за сукупності таких умов:

- удосконалення змісту, форм і методів формування здорового способу життя студентів;

- розробки й активного функціонування цілісної навчально-виховної системи на основі впровадження сучасних особистісно зорієнтованих технологій формування культури здоров'я, спеціально відібраних та модифікованих у відповідності з метою дослідження;

- здійснення теоретичної та методичної підготовки педагогів до реалізації завдань з формування здорового способу життя студентів [2].

- Основними методами формування здорового способу життя студентської молоді вважають:

- усунення помилок у виховному процесі; посилення уваги до особистості студента з урахуванням його можливостей і потреб, допомога у захисті прав, шляхом використання здоров'я зміцнюючих, здоров'я формуючих, здоров'я зберігаючих технологій;

- розширення соціального досвіду та життєвих навичок студентів, що передбачає їх позитивну мотивацію щодо ведення здорового способу життя;

- створення традицій здорового способу життя на основі проведення оздоровчої роботи серед студентів, викладачів [2, с. 93].

Низький рівень здоров'я студентів має низку конкретних причин: відсутність пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя, конфлікти у родині, поширення тютюнопаління, вживання алкоголю й наркотиків, нерозбірливістю у ставленні до стосунків, зростання правопорушень, що пояснюється зниженням ступеня батьківського контролю, зміна навчальних навантажень і соціальних умов, прагнення до нових ідей, незадовільна організація харчування, санітарно-гігієнічні проблеми тощо.

Детальне регулювання основних аспектів сприяння здоров'ю та впровадженню здорового способу життя забезпечується низкою законодавчих актів та нормативних актів Президента України та Кабінету Міністрів України, центральних органів виконавчої влади (Закон України «Про рекламу», «Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів», «Про заходи протидії незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів та зловживанню ними», «Про фізичну культуру і спорт», «Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини», «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний



захист населення», «Про об'єднання громадян», «Про професійно-технічну освіту», «Про освіту» та ін.) [3].

Основою збереження та зміцнення здоров'я молоді і населення у цілому є здоровий спосіб життя. Особливого значення набуває здоровий спосіб життя у сучасних умовах, у ситуації, коли проведення первинної профілактики різноманітних захворювань, необхідність підвищення природного імунітету та опірності до впливу численних несприятливих чинників довкілля є провідним напрямком всієї медичної, соціально-педагогічної і психологічної науки.

У Міжнародному виставковому центрі (Київ, Броварський проспект, 15) за підтримки Кабінету Міністрів України відбувається щорічний Міжнародний Форум «Здоров'я нації» (з 2010 р.). Головною метою Форуму є популяризація серед громадян України здорового способу життя, активних видів спорту та відпочинку, а також просування на українському ринку новітніх технологій та обладнання для лікувальних і профілактичних закладів, знайомство українських спеціалістів з новітніми технологіями енергозбереження та екологічно чистого харчування. Проведення Форуму спрямоване на реалізацію загальнодержавної цільової програми «Здорова нація», метою якої є покращення якості та тривалості активного життя населення України завдяки покращенню медичного рівня обслуговування населення, популяризації здорового способу життя, що передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, відмови від шкідливих звичок. Форум «Здоров'я нації» – це нова концепція виставкових заходів в Україні. Цей захід одночасно об'єднав кілька галузей, що працюють у сферах охорони здоров'я, екології та ресурсозбереження, здорового та активного способу життя, а також виробництва біопродуктів. Це дало додаткову можливість для спілкування та обміну досвідом між вітчизняними та закордонними фахівцями з вирішення актуальних питань з реалізації низки національних програм з оздоровлення та ведення здорового способу життя [10].

Основними сучасними ризиками для здоров'я у молодому віці є наступні: нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи; тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворю-

вань, які спричиняють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби); безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя).

Педагогічними колективами вищих навчальних закладів накопичено певний досвід роботи із запобігання шкідливих звичок. З цією метою використовуються різні форми роз'яснювальної роботи: лекції, індивідуальні чи групові бесіди, диспути, консультації, тренінги, дійові ігри, екскурсії із запрошенням кваліфікованих спеціалістів – лікарів, психологів, працівників правоохоронних органів для розкриття студентам шкідливості нікотину, алкоголю, наркотиків на конкретних прикладах, їх негативного впливу на здоров'я, життя наступних поколінь. Викладачі акцентують посилену увагу на цій проблемі під час проведення різного роду занять.

Необхідною складовою роботи з профілактики питання паління тютюну, алкоголізму чи наркоманії є виявлення студентів «групи ризику» та надання їм психолого-педагогічної допомоги. Для цього фахівці, які працюють зі студентами (педагогічні працівники, лікарі, керівники гуртків тощо) повинні мати достатній рівень поінформованості про причини виникнення шкідливих звичок у студентів і володіти відповідними соціально-психологічними техніками та методами.

Як показують результати досліджень, здоров'я людини формується з раннього дитинства. Воно залежить від багатьох чинників – насамперед від способу життя, обсягу рухової активності та психофізіологічних особливостей особистості. Важливу роль у формуванні уявлення та вироблення способу життя відіграє сім'я. Вона має двосторонній вплив на спосіб життя молоді людини. З одного боку, виступає як захисний чинник, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, а з другого – як чинник, що провокує розвиток цих звичок. Виховання свідомого ставлення дитини до свого здоров'я, яке починається у сім'ї, закладає підґрунтя її ціннісних орієнтацій, які відтак виконують функції критеріїв. Саме батьки для своїх дітей є одним з основних джерел інформації з питань здоров'язбереження.

Сьогодні здоров'я підрастаючого покоління є проблемою глобального значення, що може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія. Це вимагає створення таких умов розвитку студентів, які б сприяли утвер-



дження здорового способу життя, гармонізації їхніх взаємин з довкіллям. Відповідно до нормативних документів створюються необхідні умови щодо сприятливих передумов для життєвого самовизначення та самореалізації молодих громадян, підтримки їхньої інноваційної діяльності, розвитку дитячих та молодіжних громадських організацій, об'єднань, рухів, органів молодіжного самоврядування, сприяння їх роботі у вирішенні нагальних проблем молоді, а також популяризації серед української молоді здорового способу життя.

Важливого значення набувають проекти, що сприяють формуванню здорового способу життя, активними учасниками яких є студентська молодь, пов'язані з організацією туризму. Івано-Франківська область має всі передумови для розвитку внутрішнього та іноземного туризму (географічне розміщення та рельєф, сприятливий клімат, багатство природного, історико-культурного та туристично-рекреаційного потенціалу). Фахівці стверджують, що при раціональній організації туризму можна знизити загальну захворюваність населення на 28% (за умови, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя). У сучасній теорії туризму використовуються поняття медико-фізіологічної, економічної і соціальної ефективності туризму [7].

До числа громадських організацій, що сприяють формуванню здорового способу життя на Прикарпатті засобами туризму, варто також віднести Асоціацію економічного розвитку Івано-Франківщини (створена 1997 року), Спілка сприяння розвитку сільського зеленого туризму в Україні (1998), Туристичну асоціацію Івано-Франківщини (2001), Івано-Франківську регіональну фундацію «Карпатські стежки» (2001), Молодіжну громадську організацію Туристичний Клуб Верховинський Тур-Актив, Раду з туризму Карпатського регіону (організована у серпні 2001 року Закарпатською, Івано-Франківською, Львівською та Чернівецькою облдержадміністраціями), Асоціацію готелів та туристичних підприємств Карпатського регіону (установчі збори якої відбулися 29 червня 2000 року, зареєстрована 7 листопада 2000 року), Регіональний туристично-інформаційний центр (2003) та ін. [3].

На процес формування здорового способу життя впливають об'єктивні та суб'єктивні чинники. До об'єктивних чинників відносять: передумови для ведення здорового способу життя (раціональне харчування, заняття фізичною культурою, відпочинок); сприятливе середовище для існування (повітря, вода, ґрунт), безпечні

умови праці; економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу людини дотримуватись здорового способу життя; стан процесу пропаганди здорового способу життя. Суб'єктивними чинниками є: спадкова біологічна основа, психічні почуття, установки; національний менталітет; спрямованість поведінки.

Проблемою вищих навчальних закладів є те, що немає фахівців, які б працювали у напрямі формування здорового способу життя студентської молоді. На нашу думку, у вищому навчальному закладі доцільно ввести посади фахівців, які були б ініціаторами розробки та реалізації різноманітних проектів з формування здорового життя студентської молоді, оцінки їх ефективності. Метою діяльності фахівця з формування здорового способу життя студентської молоді у навчальній установі є сприяння створенню умов для формування, збереження та зміцнення здоров'я як важливого фактора розвитку особистості через вдосконалення навчально-виховного процесу й організацію його відповідно до психофізіологічних особливостей студентів.

Для того, щоб фахівець міг на належному рівні виконувати функції щодо формування здорового способу життя студентської молоді, він повинен:

- мати життєву позицію, яка визначається ціннісним ставленням до здоров'я і потребою його збереження та зміцнення;
- володіти якістьми, що забезпечують професійну придатність: доброзичливістю, відкритістю, конкретністю, комунікабельністю, ініціативністю, почуттям постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- мати здатність до саморегуляції відповідно до прийнятих норм, правил, ситуацій до планування свого життя і реалізації задуманого [6].

Показником рівня розвитку держави, її процвітання і добробуту є здоров'я її громадян. Одним з ефективних напрямів збереження і зміцнення здоров'я студентів є формування здорового способу життя через усвідомлення цінності здоров'я, засвоєння знань, умінь і навичок, що їх виробило людство. Тільки добре організована пропаганда здорового способу життя сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління.

**Висновки.** Отже, у формуванні здорового способу життя студентів у вищому навчальному закладі пріоритетною повинна стати роль фахівця, діяльність якого спрямована на збереження та зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я



і здоров'я оточуючих. Формування здорового способу життя студентської молоді реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих умов для здоров'я, вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у здоровому способі життя, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, що і є складовою навчально-виховного процесу.

У наступних дослідженнях цікаво буде розглянути програми і проекти з формування здорового способу життя, що реалізуються на місцевому і державному рівнях.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г. Превентивная медицина. Ч. I: Начала валеологии. Ч. II: Индивидуальное здоровье: сущность, диагностика, феноменология. Медичний всесвіт. 2002. № 1-2. С. 114-123.

2. Ведмедюк А. Соціально-педагогічні умови та орієнтації студентів ВНЗ на формування здорового способу життя. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 11. Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. Випуск 5. С. 91-94.

3. Ворошук О. Роль громадських організацій у формуванні здорового способу життя. Особистість, сус-

пільство, політика: Матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. / упоряд. С. Терепищій. Люблін: WSEI, 2016. С. 39-43.

4. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / За заг. ред. проф. І.Д. Звереві. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.

5. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. № 3. С. 318-322.

6. Петрович В. Готовність фахівців до соціально-педагогічної діяльності з формування відповідального ставлення до здоров'я у підлітків та молоді. Вісник університету. Серія «Педагогічні науки». Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2009. Випуск 144. С. 128-133.

7. Савчук Б., Шалко Н. Роль громадських організацій Карпатського регіону у формуванні здорового способу життя засобами туризму (кінець XX – початок XXI століття). Гірська школа українських Карпат. 2010-2011. № 6-7. С. 115-117.

8. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. посіб. для працівників соц. служб для сім'ї, дітей та молоді / Т.В. Бондар, О.Г. Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін. К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2005. 116с.

9. Шанта І., Молнар М., Бабанін О. Напрями і форми вирішення проблеми здорового способу життя молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2007. № 11. С. 159-161.

10. URL: <http://www.med-tech.com.ua>

УДК 37.012.42

## ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІКТИМНИХ УЧНІВ ІЗ СІМЕЙ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Гера Т.І., старший викладач кафедри психології

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

Гушак Ж.М., к. пед. н.,

доцент кафедри технологічної та професійної освіти

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

Фартушок І.М., к. т. н.,

доцент кафедри технологічної та професійної освіти

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*

У статті проаналізовано актуальність проблеми безпечної поведінки віктимних учнів у сучасних українських реаліях. Означено базові безпекознавчі компетентності школяра як передбачуваного результату професійної діяльності вчителя. Виокремлено алгоритм завдань тренінгу як засобу педагогічного впливу, спрямованого на особистісний захист учнів.

**Ключові слова:** *віктимний учень, безпекознавчі компетентності, педагогічний вплив, тренінг.*

В статье проанализирована актуальность проблемы безопасного поведения виктимных учащихся в современных украинских реалиях. Отмечены базовые безопасноведческие компетентности школьника как предполагаемого результата профессиональной деятельности учителя. Определен алгоритм