

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Воронцова І. А., Склярова М. О., Влащенко С. В.

Здоровий спосіб життя є основним шляхом до покращення власного здоров'я та довголіття. Це підтверджують наукові дослідження, які вказують на те, що серед усіх факторів, що впливають на наше здоров'я, саме 50 % належить до способу нашого життя. Спосіб життя складається з багатьох складових, кожна з яких має для нас важливе значення. На особливому місці – негативні звички, які вже давно стали частиною нашого життя: паління цигарок, вживання спиртного, застосування наркотичних речовин.

Можна констатувати, що для молодшої людини, яка тільки-но входить до життя, дуже важко протидіяти тиску. Велике значення має підготовка дитини в сім'ї, розуміння нею здорового способу життя.

Але чим дорослішою стає дитина, тим більше вона віддаляється від батьків. Відбуваються зміни у психологічному, фізіологічному й соціальному плані, змінюються пріоритети. У школярів старших класів з'являється потреба чимось виділитися від загалу, щоб привернути до себе увагу. Дуже часто для цього застосовуються цигарки, спиртні напої, інколи наркотики. Хибне розуміння про підняття особистої привабливості базується на негативних звичках, на ствердженні того, що всі так роблять. Саме в цей час відбувається перехід межі. Бути таким, як усі, а можливо, ще крутіше – це основна мета підлітків.

Отже, метою цієї роботи є теоретичний огляд проблеми здорового способу життя у школярів та студентської молоді.

Вивчати мови, охороняти довкілля, активно займатися спортом, досягати вершин у навчанні – було і, на жаль, залишається чимось крамольним. Тому не дивно, що в зарубіжних країнах, де взяли курс на оздоровлення нації шляхом упровадження здорового способу життя, все відбувається інакше. Більшість населення виступає за вживання здорової їжі, чистої питної води, активно займається фізичною культурою, охороняє довкілля тощо.

Дослідження показують, що тютюнопаління, алкоголізм, токсикоманія стають у нашій країні занадто популярними серед молоді. Притому дівчата починають вживати наркотики раніше, ніж хлопці. Зокрема, це стосується

ін'екцій. У цілому ж спостерігається тенденція до зниження віку наркомана початківця до 12 – 14 років.

Виходячи з результатів соціологічних досліджень, проведених серед підлітків, можна стверджувати, що тютюн, слабо- та середньоалкогольні напої (пиво, вино) уперше в житті вживаються у віці 11 – 13 років. Перше вживання міцних алкогольних напоїв (горілка, коньяк, лікери) припадає на вік 12 – 15 років із максимальними показниками у 14-річному віці.

На такому загальному фоні дуже важко утриматися від спокуси таким шляхом завоювати повагу своїх однолітків, особливо для старшокласників і студентів, які стають вже більш самостійними у прийнятті рішень і контролі за своїм життям. І якщо з дитинства вже були закладені основи здорового способу життя, то для молодих людей не виникає проблем з орієнтування у життєвому просторі. Дуже важливо у разі відмови мотивувати свій вчинок, не сприймати негатива, дотримуватися свого шляху в житті.

Дуже часто молоді люди не мають необхідної достовірної інформації щодо впливу негативних факторів на їх здоров'я та життя. Та й власне здоровий спосіб життя молодь сприймає однобічно й занадто примітивно. Дослідження, проведені вченими з цього напрямку, так і залишаються на сторінках наукових журналів, тому стають недоступними для широкого загалу. У цій ситуації необхідно всіма доступними способами поширювати правдиву інформацію і роз'яснювати молоді переваги здорового способу життя. Це дуже важливо для зростання здорового, міцного покоління.

Чим більше розвинена країна – тим менше негативних звичок притаманно населенню. Палити у цивілізованому суспільстві немодно. 1966 року в США розпочалася антитютюнова компанія. На той час палило 42,6 % населення країни, зараз палить 16 %. Із цього показника ми в компанії найвідсталіших африканських країн. У нас палить 63 % чоловіків. Немає сумніву, що мода на здоров'я дійде і до нас. Але до цього треба прагнути.

У навчальних планах шкіл деяких країн передбачено курси, що мають на меті сприяти формуванню здорового способу життя. У США, Канаді, Японії – це «Навчання здоровому способу життя», у Фінляндії – «Формування навичок здорового способу життя». Щорічно близько 18 мільйонів дітей і підлітків США беруть участь у програмі "Тестування і нагородження", яку ініціює Координаційна рада з фізкультури при президентові країни. Медаль президента за відповідальне ставлення до свого здоров'я отримують близько 700 тисяч школярів, які виконали відповідні нормативи після тривалих занять фізичними вправами.

Слід зазначити, що виховання здорового способу життя у молоді – це постійна боротьба без будь-якої перерви. Успішність виховного процесу буде лише тоді, коли учні зрозуміють всі негативні і позитивні складові, зуміють орієнтуватися в інформації, виділять для себе пріоритети і чітко встановлять напрямок свого розвитку.

ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТА

Воскобійник Т. О.

Вища освіта має великий потенціал для активізації особистісного зростання студентів. Компетентнісний підхід у сучасній освіті, який забезпечує високий рівень компетентності кожного з суб'єктів навчання, просвітницькі ініціативи, філософсько-гуманітарний акцент змісту освіти повинні давати молоді правильне сприйняття явищ життя і формувати конкурентоспроможну на ринку праці особистість [1].

У вищому навчальному закладі створюються умови для визначення домінантних особливостей людського буття: формується розуміння мотивів діяльності особистості, визначаються пріоритетні перспективи професійного становлення. При цьому, на жаль, не завжди враховуються зміни у ціннісно-смысловій орієнтації молоді, що характеризують і направляють їхню мотивацію на саморозвиток.

Починається саморозвиток особистості з формування внутрішніх потреб.

Потреба бути особистістю – це постійний розвиток в усіх сферах життєдіяльності людини та вміння при цьому не втратити свою індивідуальність. Безперервна власна еволюція, протиріччя між природними здібностями та вимогами успішного життя мотивують особистість до саморозвитку та постійного самовдосконалення [2, с. 59]. Розширюється сфера «Я-компетентностей», особистість стає активним суб'єктом, творцем свого життя і себе самого.

Умовою успішного саморозвитку студента у просторі професійної освіти вважаємо процес персоналізації, коли «персону» розглядають як конкретну особистість, а навчання – як діяльнісний процес.