



УДК 614.8

[https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-7\(25\)-807-814](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2024-7(25)-807-814)

Пєнов Вадим Васильович кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, доцент кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти, м.Одеса, вул. Дворянська, 2, <https://orcid.org/0000-0002-0900-525X>

Дехтярєва Олена Олександрівна доцент кафедри природничих дисциплін, кандидат біологічних наук, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно – педагогічна академія" Харківської обласної ради, пер. Руставелі, 7, м. Харків, 61000, <https://orcid.org/0000-0001-9617-3333>

Каденко Ірина Валеріївна Доцент кафедри природничих дисциплін, кандидат педагогічних наук, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Пров. Руставелі, 7, м. Харків, 61000, <https://orcid.org/0000-0002-6525-3485>

Горлова Олена Володимирівна кандидат філологічних наук, доцент, Горлівський інститут іноземних мов ДВНЗ ДДПУ доцент кафедри педагогіки та методики викладання, м. Дніпро, вул. Наукова, 13, [https:// orcid.org/ 0000-0002-7702-3222](https://orcid.org/0000-0002-7702-3222)

Бірюкова Тетяна Вікторівна Викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії медичного факультету, Магістр біології, валеології, основ екології та психології, Магістр з фізичної терапії, Херсонський державний університет, вул. Університетська, 27, м. Херсон, 73003, <https://orcid.org/0000-0003-1808-0304>

КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

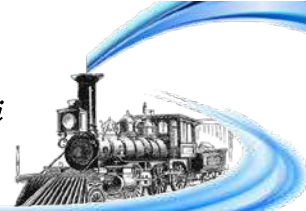
Анотація. У статті досліджено, що культура безпеки життєдіяльності є важливим аспектом, що впливає на формування здорового способу життя, і забезпечує систему знань, умінь та навичок, спрямованих на мінімізацію ризиків, збереження здоров'я та життя, а також сприяє гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного суспільства. Вона інтегрує освітні, нормативно-правові, інфраструктурні, соціально-культурні та психологічні компоненти, які разом формують свідоме ставлення до особистої та громадської безпеки. Освітній аспект передбачає інформування та навчання



населення основам безпеки і здоров'я, включаючи методи запобігання травмам та нещасним випадкам, основи медичних знань і навички реагування в екстремальних ситуаціях. Нормативно-правове регулювання забезпечує впровадження та дотримання правил і стандартів, що регламентують безпечну поведінку в різних сферах життєдіяльності. Інфраструктурні заходи включають створення і підтримку безпечних житлових, транспортних та громадських об'єктів. Соціально-культурні фактори сприяють формуванню суспільних норм і цінностей, які підтримують безпечну поведінку та здоровий спосіб життя, а психологічна підготовка допомагає розвивати навички самоконтролю, стресостійкості та критичного мислення для адаптації до умов підвищеного ризику. Здоровий спосіб життя є центральною складовою культури безпеки життєдіяльності. Він охоплює раціональне харчування, регулярну фізичну активність, дотримання режиму дня, забезпечення психологічного комфорту і відмову від шкідливих звичок. Збалансоване харчування дозволяє забезпечити організм усіма необхідними нутрієнтами, попереджуючи розвиток хронічних захворювань. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню серцево-судинної системи, покращенню фізичної форми та загальному добробуту. Дотримання режиму дня, що включає регулярний сон і відпочинок, забезпечує відновлення сил і підтримку енергії, необхідної для активної життєдіяльності. Психологічний комфорт досягається через ефективне управління стресом і підтримку позитивних міжособистісних відносин, а відмова від шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами, сприяє збереженню здоров'я. Інтеграція культури безпеки життєдіяльності в освітній процес є критичною для формування усвідомленого ставлення до безпеки серед молодого покоління. Це досягається шляхом включення відповідних тем у навчальні програми, проведення спеціальних тренінгів та інформаційних кампаній, які сприяють розвитку необхідних знань і навичок для збереження здоров'я та безпеки в повсякденному житті. Таким чином, культура безпеки життєдіяльності, будучи частиною здорового способу життя, забезпечує комплексний підхід до збереження здоров'я, попередження ризиків та формування безпечного і гармонійного середовища для розвитку особистості.

Ключові слова: культура безпеки життєдіяльності, здоровий спосіб життя, система знань.

Pienov Vadym Vasylovych Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Odesa I.I. Mechnikov National University, Associate Professor of the Department of Physiology, Health and Safety of Humans and Natural Education, Odesa, St. Dvoryanska, <https://orcid.org/0000-0002-0900-525X>



Dekhtiarova Olena Oleksandrivna Municipal establishment "Kharkiv humanitarian-pedagogical academy" of the Kharkiv Regional Council, 61000, Rustaveli lane, 7, Kharkiv 61000, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Natural Sciences, Candidate of Sciences in Biology, <https://orcid.org/0000-0001-9617-3333>

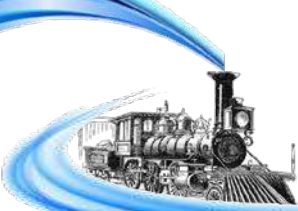
Kadenko Iryna Valeriivna Municipal Establishment "Kharkiv Humanitarian-Pedagogical Academy" of Kharkiv Regional Council, 61000, Rustaveli lane, 7, Kharkiv 61000, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Natural Sciences, Candidate of Sciences in Pedagogical, <https://orcid.org/0000-0002-6525-3485>

Horlova Olena Volodymyrivna Candidate of Philological Sciences, Associate Professor, Dnipro, Horlivka Institute for Foreign Languages Donbas State Pedagogical University, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Methods of Teaching, <https://orcid.org/0000-0002-7702-3222>

Biriukova Tetiana Viktorivna Kherson State University, 73003, University Street, 27, Kherson, Teacher of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy of the Faculty of Medicine, Master of biology, valeology, basics of ecology, psychology; Master of Master of Physical Therapy, <https://orcid.org/0000-0003-1808-0304>

CULTURE OF LIFE SAFETY IN THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The article examines that the culture of life safety is an important aspect that affects the formation of a healthy lifestyle, and provides a system of knowledge, skills and abilities aimed at minimizing risks, preserving health and life, and also contributes to the harmonious development of the individual in the conditions of modern society. It integrates educational, regulatory, infrastructural, socio-cultural and psychological components, which together form a conscious attitude to personal and public safety. The educational aspect involves informing and educating the public about the basics of safety and health, including injury and accident prevention methods, basic medical knowledge and emergency response skills. Normative and legal regulation ensures the implementation and observance of rules and standards regulating safe behavior in various spheres of life. Infrastructural measures include the creation and maintenance of safe residential, transport and public facilities. Socio-cultural factors contribute to the formation of



social norms and values that support safe behavior and a healthy lifestyle, and psychological training helps to develop the skills of self-control, stress resistance and critical thinking to adapt to conditions of increased risk. A healthy lifestyle is a central component of the culture of life safety. It covers rational nutrition, regular physical activity, compliance with the daily routine, ensuring psychological comfort and giving up bad habits. A balanced diet allows you to provide the body with all the necessary nutrients, preventing the development of chronic diseases. Regular physical activity helps to strengthen the cardiovascular system, improve physical fitness and overall well-being. Adherence to the daily routine, which includes regular sleep and rest, ensures restoration of strength and maintenance of energy necessary for active life. Psychological comfort is achieved through effective stress management and support of positive interpersonal relationships, and giving up harmful habits such as smoking, alcohol and drug abuse contributes to maintaining health. The integration of the culture of life safety into the educational process is critical for the formation of a conscious attitude to safety among the younger generation. This is achieved by including relevant topics in educational programs, holding special trainings and information campaigns that contribute to the development of the necessary knowledge and skills to maintain health and safety in everyday life. Thus, the culture of life safety, being part of a healthy lifestyle, provides a comprehensive approach to preserving health, preventing risks and forming a safe and harmonious environment for personal development.

Keywords: life safety culture, healthy lifestyle, knowledge system

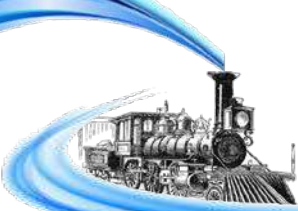
Постановка проблеми. На сьогоднішній день культура – це ставлення людей один до одного, ставлення кожної людини до самої себе, природи, виробництва, життя взагалі. І ці відносини мають ґрунтуватися на забезпеченні безпечного життя та трудової діяльності, активної практичної діяльності щодо зниження рівня небезпеки у всіх сферах життєдіяльності, тоді й формується культура безпеки життєдіяльності. У суспільстві виникли протиріччя між збільшенням небезпек, які є наслідком інтенсивної діяльності, і відсутністю культури безпечного існування соціуму серед існування; зниженням цінності здорового та тривалого життя та необхідністю високого рівня здоров'я в сучасних умовах для створення сім'ї, професійної кар'єри, матеріального забезпечення. Хороше здоров'я становить головну цінність для кожної людини, культура безпеки життєдіяльності є фундаментальним механізмом збереження та зміцнення здоров'я людини. Тільки здорова людина з гарним самопочуттям, високою розумовою та фізичною працездатністю здатна активно жити, успішно вирішувати професійні та побутові проблеми у сучасних умовах. Давньогрецький філософ Фалес Мілетський писав, що той щасливий, хто здоровий тілом, сприйнятливий душею і податливий на



виховання. Виходячи з того, що проблематика здоров'я невіддільна від проблеми самої людини, виникає і видозмінюється разом з нею, розгляд сутності здоров'я як основи розвитку та безпеки людини, виявлення факторів, що впливають на стан її здоров'я, пошук закономірностей збереження здоров'я, розробка методів та засобів збереження розвитку здоров'я є значущими завданнями, що потребують вирішення та побудови концепції педагогічного проектування культури безпеки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені, зокрема Олена Чекаріна, Ірина Шкіль, Олександр Тимошенко та Володимир Мельник, у своїх дослідженнях наголошують на важливості інтеграції культури безпеки життєдіяльності у процес формування здорового способу життя. Олена Чекаріна відзначає, що культура безпеки життєдіяльності, будучи комплексним підходом, охоплює всі аспекти фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини. Дослідження Ірини Шкіль підкреслює роль освітніх програм, які сприяють формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та безпеки. Олександр Тимошенко акцентує увагу на впровадженні практичних навичок та моделей поведінки, які забезпечують безпечну життєдіяльність у повсякденному житті. Володимир Мельник у своїх роботах звертає увагу на необхідність активного залучення громадських ініціатив для підвищення обізнаності та участі населення у питаннях безпеки та здоров'я [5, с. 105]. Відмінними принципами морального здоров'я є, передусім, активне неприйняття вдач і звичок, які суперечать нормальному способу життя. Донедавна під «здоров'ям» у переважній кількості випадків розумілося здоров'я у вузько біологічному сенсі. З цієї точки зору його можна розглядати як універсальну здатність до різнобічної адаптації у відповідь на вплив довкілля та зміни стану внутрішнього середовища. У цьому випадку йдеться про фізіологічні адаптаційні можливості людини.

Мета статті - дослідити, що загальнобіологічне здоров'я – інтервал, у якому кількісні коливання психофізіологічних процесів здатні утримувати живу систему лише на рівні функціонального оптимуму (оптимальна зона, у межах якої організм не виходить на патологічний рівень саморегуляції). Суспільне здоров'я – умовне статистичне поняття, яке характеризується комплексом демографічних популяцій. Індивідуальне здоров'я - природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю з навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Існуючі визначення здоров'я людини, як правило, ґрунтуються на таких якостях: відсутність хвороби; нормальне функціонування організму у системі «людина – довкілля»; повне духовне, фізичне, розумове та соціальне благополуччя; здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов існування у навколишньому середовищі. Таким чином можна дійти невтїшного висновку,

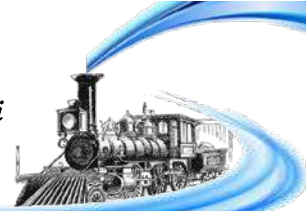


що здоров'я людини формується у кількох сферах: природній, соціальній та індивідуальній. Саме ці сфери впливають на діяльність людини, самореалізацію, спрямовану на благополучне існування в навколишньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Результати показують, що здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, викорінення шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку, оптимальну рухову активність, раціональне харчування, загартовування тощо. Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя, під час правильного режиму, якого суворо дотримуються, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і цим сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності. Неоднакові умови життя, праці та побуту, індивідуальні відмінності людей неможливо рекомендувати один варіант добового режиму всім. Однак його основні положення можуть (і повинні) дотримуватись усіма: виконання різних видів діяльності у строго певний час, правильне чергування роботи та відпочинку, регулярне харчування. Особливу увагу потрібно приділяти сну – основному та нічим незамінному виду відпочинку. Найкорисніший сон з 22 до 2 годин. Постійне недосипання небезпечно тим, що може спричинити виснаження нервової системи, ослаблення захисних сил організму, зниження працездатності, погіршення самопочуття. Тривалість сну – не менше 8 годин, відхід до сну у різний час веде до безсоння та нервового виснаження.

Було визначено, що важливою складовою ЗБЖ є оптимальна рухова активність. Щоденні фізичні вправи необхідні тому, що вони створюють оптимальний психічний настрій, підвищують працездатність, зміцнюють мускулатуру, підвищують хвилинний викид крові і збільшують дихальний об'єм легень, зберігають і підвищують рухливість суглобів і міцність зв'язок, покращують фігуру, оптимізують вагу, стимулюють на органи травлення, заспокоюють нервову систему, нормалізують артеріальний тиск, підвищують опірність до простудних захворювань. Коли фізичне навантаження близьке до оптимальної, людина відчуває після неї приємну втому, розслаблення, саме таке навантаження і потрібне для підтримки здоров'я, але для кожного індивіда воно відмінне як за тяжкістю, так і за тривалістю.

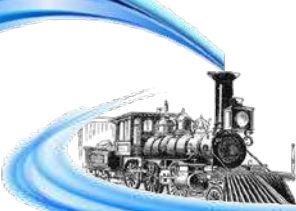
Висновки. Розглядаючи культуру безпеки життєдіяльності як інтегральний елемент формування здорового способу життя, можна зробити кілька ключових висновків. По-перше, культура безпеки життєдіяльності є невід'ємною частиною сучасного суспільства, яка забезпечує систематичний підхід до управління ризиками, охорони здоров'я та підтримки якості життя. Вона охоплює освітні, нормативно-правові, інфраструктурні, соціально-культурні та психологічні аспекти, що формують комплексну систему знань,



умінь і навичок для збереження здоров'я та життя в умовах зростаючих соціальних і техногенних загроз. По-друге, здоровий спосіб життя є центральною складовою культури безпеки життєдіяльності. Він включає раціональне харчування, регулярну фізичну активність, дотримання режиму дня, забезпечення психологічного комфорту і відмову від шкідливих звичок. Ці елементи сприяють підтримці фізичного і психологічного здоров'я, що є основою для стійкості до негативних впливів навколишнього середовища та життєвих обставин. По-третє, формування культури безпеки життєдіяльності серед населення, особливо серед молоді, потребує цілеспрямованих освітніх зусиль. Інтеграція відповідних тем у навчальні програми, проведення тренінгів і інформаційних кампаній сприяє розвитку свідомого ставлення до безпеки і здоров'я, а також формує навички, необхідні для адаптації до різних життєвих ситуацій і управління ними. По-четверте, нормативно-правове регулювання та інфраструктурні заходи мають вирішальне значення для створення безпечного середовища. Вони забезпечують стандарти безпеки, яких повинні дотримуватися в різних сферах життєдіяльності, та інфраструктурні рішення, що мінімізують ризики травматизму і сприяють комфортному та безпечному середовищу для населення. Таким чином, впровадження і підтримка культури безпеки життєдіяльності вимагає комплексного підходу, що поєднує освіту, нормативне регулювання, інфраструктурні покращення і соціально-культурні ініціативи. Це дозволяє не тільки знизити ризики і забезпечити захист здоров'я, але й створити умови для гармонійного розвитку суспільства, де здоровий спосіб життя є загальноприйнятим стандартом. Формування такої культури сприяє створенню свідомих, відповідальних і здорових громадян, здатних ефективно реагувати на виклики сучасного світу та підтримувати високі стандарти якості життя.

Література:

1. Кочановська, О. В. Теоретичні основи формування культури безпеки життєдіяльності в сучасних умовах. *Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 22. Соціально-філософські проблеми розвитку людини і суспільства*, 2021, вип. 30, с. 65-72.
2. Тимченко, О. В. Здоровий спосіб життя як основа безпеки життєдіяльності. *Педагогіка та психологія професійної освіти*, 2019, вип. 5, с. 49-54.
3. Сидоренко, Н. В. Соціальні аспекти формування культури безпеки життєдіяльності у молоді. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*, 2020, вип. 2, с. 21-28.
4. Дмитрук, І. І. Освітні програми з безпеки життєдіяльності як засіб формування здорового способу життя. *Науковий вісник Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. Серія: Педагогіка та психологія*, 2022, вип. 3, с. 33-39.
5. Кульчинський, О. М. Психологічні аспекти забезпечення культури безпеки життєдіяльності. *Проблеми сучасної психології*, 2018, вип. 41, с. 103-109.
6. Гончаренко, Л. В. Нормативно-правове забезпечення культури безпеки життєдіяльності. *Актуальні проблеми права: теорія і практика*, 2021, вип. 43, с. 74-80.



7. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Підготовка майбутнього вчителя до фізичного виховання учнів: навчальний посібник. Маріуполь: 2020. 221 с.

8. Петренко, І. М. Формування здорового способу життя через освітні програми з безпеки життєдіяльності. *Наукові праці Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, 2020, вип. 4, с. 65-70.

9. Кравченко, О. М. Інтеграція здорового способу життя в культуру безпеки життєдіяльності: сучасні підходи. // *Гуманітарні науки. Вісник Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара*, 2022, вип. 7, с. 82-87.

References:

1. Kochanovska, O. V. (2021) Teoretychni osnovy formuvannia kultury bezpeky zhyttiediialnosti v suchasnykh umovakh [The theoretical foundations of the formation of a culture of safety of life in modern conditions]. *Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 22. Sotsialno-filosofski problemy rozvytku liudyny i suspilstva*, vyp. 30, s. 65-72.

2. Tymchenko, O. V. (2019) Zdorovy sposib zhyttia yak osnova bezpeky zhyttiediialnosti [A healthy lifestyle as the basis of security of life]. *Pedahohika ta psykholohiia profesiinoi osvity*, vyp. 5, s. 49-54.

3. Sydorenko, N. V. (2020) Sotsialni aspekty formuvannia kultury bezpeky zhyttiediialnosti u molodi [Social aspects of the formation of a culture of safety of life and individuality among young people]. *Sotsialna pedahohika: teoriia ta praktyka*, vyp. 2, s. 21-28.

4. Dmytruk, I. I. (2022) Osvitni prohramy z bezpeky zhyttiediialnosti yak zasib formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [Educational programs on health safety as a means of forming a healthy lifestyle]. *Naukovyi visnyk Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha. Serii: Pedahohika ta psykholohiia*, vyp. 3, s. 33-39.

5. Kulchynskyyi, O. M. (2018) Psykholohichni aspekty zabezpechennia kultury bezpeky zhyttiediialnosti [Psychological aspects of ensuring a culture of safety of life]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, vyp. 41, s. 103-109.

6. Honcharenko, L. V. (2021) Normatyvno-pravove zabezpechennia kultury bezpeky zhyttiediialnosti [Normative and legal provision of the culture of safety of life and ethics]. *Aktualni problemy prava: teoriia i praktyka*, vyp. 43, s. 74-80.

7. Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A. Pidhotovka maibutnoho vchytelia do fizychnoho vykhovannia uchniv [Preparation of future teachers for physical education of students]: navchalnyi posibnyk. Mariupol: 2020. 221 s.

8. Petrenko, I. M. (2020) Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia cherez osvritni prohramy z bezpeky zhyttiediialnosti [Formation of a healthy lifestyle through educational programs on health safety]. *Naukovi pratsi Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlinskoho. Pedahohichni nauky*, vyp. 4, s. 65-70.

9. Kravchenko, O. M. (2022) Intehratsiia zdorovoho sposobu zhyttia v kulturu bezpeky zhyttiediialnosti: suchasni pidkhody [Integration of a healthy lifestyle into the culture of health safety: modern approaches]. *Humanitarni nauky. Visnyk Dniprovskoho natsionalnoho universytetu imeni Olesia Honchara*, vyp. 7, s. 82-87.