

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЯВЛЕННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Цілісність особистості молодої людини проявляється насамперед у взаємозв'язку та взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя студентів та досягається сумлінним дотриманням здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя передбачає гармонійне поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах [1, с. 13]. Інші складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Метою здорового способу життя є формування у людини вміння розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок.

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу людини до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших його складових, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Молодь є найактивнішим психологічним суб'єктом суспільства, але не завжди має сформований в повній мірі стійкий світогляд та найбільше піддається зовнішньому впливу. Сприймаючи інтереси та погляди оточуючих, вони їх вбирають і в подальшому керуються.

Молодь, у тому числі й студентська, потенційно є майбутніми батьками, саме тому для них здоровий спосіб життя має бути основою життєвих позицій та принципів. Відомо, що діти фіксують у своїй свідомості у першу чергу не наставляння, умовляння чи погрози, а ту атмосферу, яку створюють батьки при спілкуванні між собою та з оточуючими. Принципи, якими керується родина, активно закладаються в основу ставлення до життя дітей.

Нами було проведено соціологічне опитування студентів одного з педагогічних вишів міста Києва (174 опитуваних віком 18-20 років, 96% дівчат та 4% юнаків) щодо їх поглядів на здоровий спосіб життя. Аналіз отриманих даних показав, що вести здоровий спосіб життя для опитаних означає:

- займатися спортом – 65,38 %;
- не мати шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління) – 61,65 %;

- правильно харчуватися – 42,30 %;
- дотримуватися режиму дня – 15,38 %;
- мати гармонію з навколишнім середовищем – 3,48 %;
- періодично обстежуватись у лікаря – 3,48 %.

На запитання “Чи веде ви здоровий спосіб життя?” 53,85 % респондентів відповіли “Так”; відповідь “Частково, або інколи” дали 23,07 % і не ведуть здоровий спосіб життя 23,07 % опитаних.

Стосовно причин, які заважають вести здоровий спосіб життя були названі відсутність часу, вплив однолітків, лінь та особисті труднощі й проблеми.

Одержані дані свідчать про доволі добру обізнаність молодого покоління щодо поняття та складових здорового способу життя. Адже формування здорового способу життя є запорукою збереження здоров'я молоді через зміну стилю життя саме на здоровий. А стиль життя людини і сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано і постійно.

Викликає занепокоєння те, що тільки половина опитаних молодих людей дотримується здорового стилю життя. Причини, названі в якості перешкод для його дотримання, дуже суб'єктивні.

Навчання здоров'ю, на перший погляд, – простий процес. Адже зараз є так багато інформації про здоров'я, про засоби його зміцнення. Цьому можна вчитися в школі, від батьків і друзів, читаючи книжки і газети, слухаючи радіо- і телепередачі. Проте навчитися цьому людина може лише сама. Людина – суб'єкт і одночасно головний результат своєї діяльності. Однак люди дуже часто нехтують своїм здоров'ям, ведуть нездоровий спосіб життя, не дотримуються режиму, переїдають, палять. Тому для здоров'я потрібні знання і вміння, які увійшли б у повсякденну звичку людини.

Бути здоровим – це природне прагнення людини. Напевне ні в кого немає сумніву в тому, що здоровий спосіб життя сприяє успіху. Кожна людина від народження отримує певний генетичний набір, який повинен забезпечити досягнення максимально можливих для нього життєвих цілей. Але реалізувати ці можливості на практиці і досягти свого життєвого піку навіть в ідеальних життєвих умовах можуть тільки здорові люди.

В зв'язку з цим педагогам слід приділяти ще більше уваги популяризації здорового способу життя та здоров'язберігаючих аспектів навчання саме серед студентів педагогічних ВУЗів, оскільки саме вони в майбутньому на своєму особистому прикладі (своєю поведінкою) повинні вчити дітей як бути здоровими і цінувати своє здоров'я.

Література

1. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407 с.