МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ЕКОЛОГО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

MEDICAL-BIOLOGICAL AND ENVIRONMENTAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF HEALTH AND HEALTHY LIFE OF STUDENTS' YOUTH

Для здоров'я майбутнього покоління нашої нації необхідно прищеплювати і мотивувати здоровий спосіб життя.

Мотивація до здорового способу життя – це комплекс заходів, спрямованих на появу у дітей прагнення дотримуватися всіх правил і норм здорового способу життя.

Заходи з формування мотивації слід починати з самого народження дитини. Для цього батьки поступово привчають її до правильного і регулярного харчування, особистої гігієни та ін. Необхідно також вчасно прищепити дитині навички самообслуговування і самостійного виконання основних дій особистої гігієни. Дорослішаючи, дитина звикає до режиму дня, встановлених для неї батьками правил, і не уявляє собі іншого способу життя. Здоровий спосіб життя має стати для дитини необхідністю: якщо дитина, наприклад, не змогла вранці зробити зарядку або почистити зуби, то у неї з'являється емоційний дискомфорт.

Величезний вплив на формування здорового способу життя дитини накладає особистий приклад дорослих, які оточують її, позаяк у природі дітей закладено наслідування дорослих. Це стосується дій батьків, членів сім'ї, вихователів дитячого садка, вчителів. Важливо також постійно контролювати дитину: всі її дії мають бути оцінені, вона має отримувати заохочення або осуд.

На молодь також великий вплив мають засоби масової інформації: радіо, телебачення, журнали, Інтернет. Для мотивації здорового способу життя потрібно привертати увагу учнів до передач, статей і публікацій, які пропагують здоровий спосіб життя.

Слід пам'ятати, що натеper здоровий спосіб життя стає модним. Усе більше популярних людей пропагують здоровий спосіб життя, до того ж здорові, спортивні, сильні особистості більш популярні, ніж змучені шкідливими звичками. Виходячи з цього, в бесідах зі студентами слід пояснити, що міцне здоров'я – один з перших кроків до популярності й успіху.

Ключові слова: фізична активність, формування корисних звичок, загартовування, медична активність, мотивація.

For the health of the future generation of our nation, it is necessary to instill and motivate a healthy lifestyle.

Motivation for a healthy lifestyle is a set of activities aimed at the emergence of the desire of children to follow all the rules and norms of a healthy lifestyle. Measures to develop motivation should start from the birth of the baby. For this purpose, parents gradually accustom her to proper and regular nutrition, personal hygiene, etc. It is also necessary to instill in the child in time the skills of self-care and self-fulfillment of basic personal hygiene activities. Growing up, the child becomes accustomed to the regime of the day, set for him parents by the rules and does not imagine another lifestyle. A healthy lifestyle should become a necessity for the child: if, for example, a child is unable to recharge or brush his teeth in the morning, he or she has emotional discomfort.

A huge influence on the formation of a healthy way of life of the child imposes a personal example of the adults who surround it, since in nature children imitate imitation of adults. This applies to the actions of parents, family members, kindergarten teachers, teachers. It is also important to constantly monitor the child: all his or her actions should be evaluated, he or she should be encouraged or condemned.

Young people are also heavily influenced by the media: radio, television, magazines, and the Internet. To motivate healthy lifestyles, it is necessary to draw students' attention to programs, articles and publications that promote healthy lifestyles. Keep in mind that nowadays, a healthy lifestyle is becoming fashionable. More and more popular people are promoting healthy lifestyles, moreover, healthy, athletic, strong personalities are more popular than bad habits. On this basis, in conversations with students, it should be explained that good health is one of the first steps towards popularity and success.

Key words: physical activity, formation of useful habits, hardening, medical activity, motivation.

УДК 616 – 06

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/23-1.18>

Борщенко В.В.,

канд. пед. наук, доцент,

доцент кафедри біології

і охорони здоров'я

Південноукраїнського національного

педагогічного університету

імені К.Д. Ушинського

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Нині є понад 300 варіантів визначення поняття «здоров'я»: одні характеризують здоров'я як відсутність хвороб, інші – як здатність зберігати рівновагу між організмом і постійно мінливим зовнішнім і внутрішнім середовищем, треті – як гармонійний фізичний розвиток. Натеper великого поширення набуло визначення здоров'я, дане в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Здоров'я – динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій за максимальної тривалості життя [2].

Прийнято виділяти кілька компонентів здоров'я:

– соматичний – поточний стан органів і систем органів людського організму. Основою соматичного здоров'я є біологічна програма індивідуального розвитку людини;

– фізичний – рівень розвитку і функціональних можливостей органів і систем організму. Основа фізичного здоров'я – це морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів;

– психічний – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загаль-

ного душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки;

- сексуальний – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість, підвищують комунікабельність людини і її здатність до любові;

- моральний – комплекс характеристик мотиваційної і потребово-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові, краси і значною мірою визначається духовністю людини, її знаннями і вихованням.

Цілком очевидно, що поняття «здоров'я» має комплексний характер. Кожна освічена людина мусить якщо не досконально знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості будови і функції різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, способи та методи корекції свого стану, своєї фізичної і розумової працездатності [3; 4].

Основними факторами, що визначають здоров'я людини, є спосіб життя, біологія і спадковість, зовнішнє середовище та природно-кліматичні умови, охорона здоров'я. Дослідження, проведені в 1980 р. у США, показали, що питома вага факторів, що впливають на здоров'я, різна. Так, вплив способу життя становить 51,2%, біології людини і її спадковості – 20,5%, зовнішнього середовища і природно-кліматичних умов – 19,9%, охорони здоров'я – 8,5%.

Фактори навколишнього середовища (клімат, погода, екологічна обстановка) впливають на здоров'я людини. Наука, що займається вивченням залежності самопочуття від погоди, розробила своєрідний «календар» хвороб.

Так, узимку грип і простудні захворювання трапляються частіше, ніж влітку. Запаленням легень частіше хворіють у січні; пік виразкових кровотеч припадає на лютий; ревматизм загострюється в квітні. Для зими і літа характерні шкірні захворювання. У магнітоактивні дні загострюються серцево-судинні захворювання, посилюються нервові розлади, підвищується дратівливість, спостерігається швидка стомлюваність, погіршується сон.

Екологічна обстановка також впливає на здоров'я людини. Організм відповідає різними розладами на шкідливі впливи фізичних випромінювань; нервово-психічною нестійкістю на інформаційні перевантаження і перенаселеність, надмірний шум у містах; алергічними реакціями на зміну хімічного складу навколишнього середовища.

Дослідження показали, що у людей з більш високим рівнем фізичної підготовленості стійкість

організму до впливу зовнішнього середовища значно вища, ніж в осіб з низькою загальною фізичною підготовленістю.

Спадковість і вікові зміни, що відбуваються в організмі людини по мірі її розвитку, багато в чому визначають якість здоров'я. Здібності, потреби, інтереси, бажання, а також проблеми тютюнопаління, алкоголізму та наркоманії, схильність або несхильність до хвороб мають спадкову компоненту.

Здатність організму чинити опір діям шкідливих чинників визначається спадковими особливостями адаптивних механізмів і характером їх змін. Здоров'я спадково і соціально зумовлене, але воно змінюється залежно від міри відповідальності за нього самої людини. Поліпшити здоров'я можна перш за все за допомогою активної поведінки, пов'язаної з науково обґрунтованими рекомендаціями здорового способу життя (ЗСЖ) [1; 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Охорона здоров'я – система державних та громадських заходів щодо попередження захворювань та лікування хворих. Наявна система охорони здоров'я не може знизити зростання захворюваності населення, пов'язаної з несприятливими змінами умов життя, трудової діяльності, навколишнього середовища, позаяк не має реальних соціальних і економічних можливостей впливати на причини виникнення хвороб. Вирішення проблеми перебуває в сфері вдосконалення механізмів саморегуляції, розширення фізіологічних резервів людини, досягнення втраченої гармонії в структурі організму й особистості.

Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у громадському житті, норми і правила поведінки. Натепер, як уже було зазначено, з суми всіх факторів, що впливають на здоров'я людини, 51,2% припадає на спосіб життя людини.

Кожна із соціальних груп має свої відмінності в способі життя, свої цінності, установки, зразки поведінки і т.д. Цим пояснюється реальне різноманіття варіантів способу життя різних людей.

Спосіб життя людини включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Рівень життя – ступінь задоволення основних матеріальних і духовних потреб: можливості споживання тих чи інших продовольчих і промислових товарів, забезпеченість охороною здоров'я, житловими і культурними умовами, тобто кількісний аспект задоволення потреб.

Якість життя відображає ступінь задоволення змістовних потреб (мотивації життя, комфортність праці та побуту, якість харчування та умови прийому їжі, якість одягу, житла і т.п.), які проявляються в можливості самоствердження, самовираження, саморозвитку і самоповаги [2; 3].

Стиль життя – це певний тип поведінки особистості або групи людей, що фіксує стійко відтворювані риси, манери, звички, смаки, схильності, що характеризують її відносну самостійність і здатність побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне, змістовне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Концентованим вираженням взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини є поняття «здоровий спосіб життя».

Спосіб життя – певний, історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний спосіб діяльності в матеріальній і нематеріальній (духовній) сферах життєдіяльності людей. Але не взагалі діяльності, активності, а сукупності істотних рис діяльності людей.

Оскільки діяльність, активність людей проявляються в самих різних сферах, істотні риси діяльності надзвичайно різноманітні і їх важко укласти в якісь рамки, згрупувати, класифікувати, особливо з урахуванням історичного характеру цієї категорії, її різних рівнів (структури) [4].

Зазвичай виділяють основні форми діяльності:

- трудову;
- суспільно-політичну;
- пізнавальну;
- культурну;
- виховну і т.д.

А.М. Ізуткін і Г.І. Царегородцев (1977) структуру способу життя представляли у вигляді таких елементів, як:

- 1) перетворювальна діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства і самої людини;
- 2) способи задоволення матеріальних і духовних потреб;
- 3) форми участі людей у суспільно-політичній діяльності і в управлінні суспільством;
- 4) пізнавальна діяльність на рівні теоретичного, емпіричного та ціннісно-орієнтовного знання;
- 5) комунікативна діяльність, що включає спілкування між людьми в суспільстві і його підсистемах (народ, клас, родина й ін.);
- 6) медико-педагогічна діяльність, спрямована на фізичний і духовний розвиток людини.

Елементи способу життя групуються за різними критеріями:

1. За характером активності:
 - фізична активність;
 - інтелектуальна активність.
2. За сферами активності:
 - трудова активність;
 - позатрудова активність.
3. За видом активності:
 - виробнича активність;
 - соціальна активність;
 - культурна (освітня діяльність) активність;
 - діяльність у побуті;
 - медична активність;
 - інші види (форми активності).

До показників виробничо-трудої діяльності належать: ступінь задоволеності, рівень професійної майстерності, обіймана посада, відносини в колективі, ініціативність і т.д.

Показниками діяльності в побуті є: житлово-побутові умови, наявність побутової техніки, час, що витрачається на домашні обов'язки, відносини між подружжям, число дітей і т.д.

Медична активність – це активність в галузі охорони здоров'я. Вона залежить від загального рівня розвитку, освіти, психологічної установки, доступності медичної допомоги, умов життя і т.д. До показників медичної активності належать: санітарна грамотність, гігієнічні звички, звернення по медичну допомогу, ставлення до медоглядів, виконання медичних рекомендацій, раціональність харчування, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, своєчасність звернень за медичною допомогою.

Перейдемо до понять, тісно пов'язаних з поняттям «спосіб життя». Умови життя – умови, що визначають спосіб життя. Вони можуть бути матеріальними і нематеріальними (праця, побут, родинні стосунки, освіта, харчування і т.д.).

Рівень життя (рівень добробуту) характеризує розмір і структуру потреб. Це кількісні показники умов життя.

Рівень життя визначається розміром валового продукту, національним доходом, реальними доходами населення, забезпеченістю житлом, медичною допомогою, показниками здоров'я населення [1; 3].

Уклад життя – порядок, регламент праці, побуту, суспільного життя, в рамках яких проходить життєдіяльність людей.

Стиль життя – індивідуальні особливості поведінки в повсякденному житті.

Якість життя – якість тих умов, в яких здійснюється повсякденна життєдіяльність людей (якість житлових умов, харчування, освіти, медичної допомоги). Всі наведені визначення не замінюють поняття «спосіб життя».

Отже, спосіб життя кваліфікується як система найбільш істотних, типових характеристик способу діяльності або активності людей, які є відображенням рівня розвитку виробництва, культури, духовності та інших сфер життя (словом, цивілізації).

Соціально-гігієнічні, епідеміологічні, клініко-соціальні та інші дослідження довели, що здоров'я людини насамперед залежить від здорового способу життя (ЗСЖ) кожної з них.

За даними відомих вітчизняних учених Ю.П. Лісцина, Ю.М. Комарова і численних зарубіжних авторів, ЗСЖ формує здоров'я і займає приблизно 50–55% питомої ваги всіх чинників, які зумовлюють здоров'я населення.

До інших чинників, що безпосередньо впливають на здоров'я, належать:

а) екологія (вплив зовнішнього середовища) – 20–25%;

б) спадковість – 20%;

в) охорона здоров'я – 10%.

До факторів, що формують здоров'я населення, належать:

1) харчування;

2) рухова активність;

3) статеве виховання;

4) природні фактори екології людини.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – термін, який застосовується все частіше. Найпростіше визначення здорового способу життя (ЗСЖ) можна звести до формули: «все, що в поведінці, діяльності людей благотворно впливає на їхнє здоров'я».

Отже, в поняття ЗСЖ входять усі позитивні сторони діяльності людей: задоволеність працею, активна життєва позиція, соціальний оптимізм, висока фізична активність, влаштування побуту, відсутність шкідливих звичок, висока медична активність і т.д. Оскільки поняття «діяльність» у різних сферах дуже широке і кожен з видів діяльності може впливати на здоров'я, отже, ЗСЖ включає в себе всі елементи, компоненти такої діяльності, спрямованої на охорону, поліпшення, відтворення здоров'я як діяльності людини, групи людей, популяції.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це діяльність, найбільш характерна, типова для конкретних соціально-економічних, політичних, екологічних та інших умов, спрямована на збереження, поліпшення і зміцнення здоров'я людей. У такому розумінні, з одного боку, ЗСЖ – форма (один з аспектів) способу життя, з іншого – умова, що сприяє реалізації і розвитку інших форм і проявів образу життя, спрямованих на охорону, поліпшення, відтворення здоров'я населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування ЗСЖ є найважливішим завданням держави, позаяк спосіб життя є визначальним чинником здоров'я. Формування ЗСЖ є також завданням органів охорони здоров'я, соціального захисту та освіти. Формування здорового способу життя лежить в основі будь-якої профілактичної діяльності, численних програм, спрямованих на підвищення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Наукові дослідження дали змогу встановити, що між станом здоров'я дорослого населення і характером його способу життя є пряма, цілком достовірна залежність. При цьому серед населення, що має 1 групу здоров'я, близько 70% ведуть здоровий спосіб життя, і лише 3–4% – нездоровий. Серед людей із 3, 4 і 5 групами здоров'я близько 30% ведуть нездоровий спосіб життя, і лише 4–5% – здоровий.

Пропаганда ЗСЖ є важливою функцією і завданням усіх органів і закладів охорони здоров'я,

санітарної освіти, освіти, соціального захисту. Пропаганда ЗСЖ має акцентуватися не стільки на санітарній освіті, скільки на засобах гігієнічного виховання, то є не на пасивному сприйнятті медичних і гігієнічних знань, а на навчанні сприйняття гігієнічних навичок, правил і норм поведінки та активному їх проведенні в життя, тобто на навчанні дій, здійснення ЗСЖ у конкретних умовах і ситуаціях, на прикладах медичної практики.

Формування ЗСЖ – найважливіша функція і завдання всіх лікарів і медичних працівників і особливо установ первинної медико-санітарної допомоги – поліклінік, амбулаторій, фельдшерсько-акушерських пунктів і інших, але головним чином центрів формування ЗСЖ, центрів медичної профілактики [1].

ЗСЖ має формуватися за такими двома напрямками:

1. Створення, розвиток, посилення, активізація позитивних для здоров'я умов, факторів, обставин, по суті, формування потенціалу громадського здоров'я.

2. Подолання, зменшення факторів ризику здоров'ю.

Шляхи формування ЗСЖ впливають з його функціональної структури, а ключем, як правило, є медична активність, то є діяльність особистості, спрямована на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я.

Отже, медична активність – це найбільш характерна, типова для певного історичного періоду діяльність (активність) людей стосовно свого (особистого, персонального) та інших людей (громадського) здоров'я.

Медична активність – це сфера гігієнічного, медичного навчання, виховання, освіти, медичної інформованості, психологічної установки у випадку охорони здоров'я. Вона включає:

1. Відвідування медичних установ, виконання медичних порад, розпоряджень.

2. Поведінку під час лікування, профілактики, реабілітації, в тому числі самолікування, інших медичних заходів.

3. Участь в охороні й поліпшенні здоров'я населення, турботу і здоров'я інших (профілактику, лікування, роботу медичних установ та ін.).

4. Подолання шкідливих звичок, традицій, звичаїв, тобто цілеспрямовану діяльність людини із формування здорового способу життя.

Висока медична активність у житті є потребою і необхідністю на весь період життя сучасних гармонійно сформованих і освічених людей, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Недотримання перерахованих умов належить до низької медичної активності, а значить, є фактором ризику.

На медичну активність впливають загальний рівень культури, освіти, психологічні установки, умови життя, стан охорони здоров'я та інші фактори.

Медична активність чинить переважний вплив на захворюваність. Результати фундаментальних досліджень способу життя і здоров'я різних груп населення показали, що медична активність зумовлює більш 30% усіх чинників здоров'я і від її недоліків залежить не менше 50% захворюваності.

Однією з умов здорового способу життя є рухова активність. Під руховою активністю розуміється будь-яка м'язова діяльність, що дає змогу людині підтримувати оптимальну фізичну форму і забезпечувати її гарне самопочуття.

Людина протягом багатьох тисячоліть створила у себе здатність відповідати на різноманітні впливи факторів зовнішнього середовища, особливо негативного характеру, мобілізацією своїх фізичних сил.

У наші дні вплив цих подразників постійно зростає, фізичні сили (м'язи) приводяться у готовність до дії, а реалізації цієї дії не відбувається. Більшу частину фізичного навантаження виконують за людину машини і механізми. Вона ніби перебуває в ситуації постійної готовності до дії, яку не дозволено виконати, і її тіло, врешті-решт, починає відчувати негативні наслідки такого стану.

З іншого боку, потік інформації постійно зростає, а значить, збільшується емоційне навантаження на людину. Тому для підтримки свого здоров'я в хорошому стані людині необхідна фізична культура. Людина мусить сама створювати у себе постійну звичку займатися фізкультурою, щоб забезпечити гармонійну рівновагу між розумовими і фізичними навантаженнями. Це один з найважливіших складників індивідуальної системи здорового способу життя [5].

Люди, які постійно займаються фізичною культурою, менше схильні до стресів, вони краще справляються із занепокоєнням, гнівом і страхом, позаяк їх організм тренований, привчений до впливу різних стресорів, і процеси саморегуляції в організмі більш стійкі.

Фізично тренована людина може зняти емоційну напругу за допомогою фізичних вправ. Організм таких людей краще чинить опір хворобам, а в разі будь-яких захворювань останні протікають без ускладнень, а одужання настає швидше.

Деякі фізіологи вважають, що кожна година фізичної активності подовжує життя людини на дві-три години.

Загартовування – це підвищення стійкості організму до несприятливого атмосферного впливу зовнішнього середовища. Це досягається шляхом короточасного впливу на людину теплових і холодних стресів з метою стимуляції імунних механізмів і вдосконалення процесів адаптації.

Загартовування – ще одна важлива умова в складнику здорового способу життя. В основі загартовування лежить здатність організму людини пристосовуватися до мінливих умов навколиш-

нього середовища. Ця процедура призводить до зниження чутливості організму у разі впливу певного фізичного фактору. Так, наприклад, систематичний вплив на організм холоду підвищує його стійкість до низьких температур. Це один з найважливіших напрямів загартовування, позаяк має велике значення для профілактики респіраторних вірусних захворювань.

У незагартованих людей у результаті охолодження знижується рівень обмінних процесів, погіршується діяльність центральної нервової системи. Це призводить до загального ослаблення організму, сприяє загостренню наявних хронічних захворювань або виникнення нових.

У загартованих людей виробляється стійкість до впливу низьких температур. Теплоутворення в їхньому організмі відбувається більш інтенсивно, що активізує роботу захисних механізмів і зменшує ймовірність розвитку захворювань.

Використання загартування відомо з глибокої давнини. Ще давньогрецький лікар і вчений Гіппократ звертав увагу на те, що особливою цілющою силою володіють холодові гартувальні процедури. Ті люди, які тримають тіло в теплі, набувають зниженість м'язів, слабкість нервів, а також схильні до непритомності і кровотеч. Для проведення процедур, що гартують, використовують фактори навколишнього середовища: воду, сонце, повітря, землю [2].

Є ціла система гартувальних водних процедур: обливання, обливання холодною водою, купання у відкритих водоймах, контрастні душі. Найбільш ефективною водної процедурою є купання в крижаній воді – «моржування». Для загартування застосовуються також повітряні та сонячні ванни, ходіння босоніж.

Під час проведення процедур, що гартують, потрібно виконувати такі умови:

- необхідний позитивний психологічний настрій (бажання) на виконання процедур, що гартують;
- виконання процедур має носити системний характер, проводити їх необхідно регулярно, а не від випадку до випадку;
- загартовування має бути комплексним, поєднуватися з фізичними вправами, що забезпечує найбільш сприятливий вплив на стан здоров'я;
- тривалість процедур має збільшуватися поступово і не погіршувати загального самопочуття;
- необхідно правильно підбирати засоби загартовування (водні процедури, загоряння, прогулянки), орієнтуючись на своє самопочуття;
- процедури слід виконувати з урахуванням індивідуальних особливостей організму і кліматичних умов регіону проживання;
- всі процедури мають проводитися на «межі задоволення», необхідно пам'ятати, що загартову-

вання здійснюється не для установки рекорду, а з метою зміцнення свого здоров'я.

Висновки. Спосіб життя дитини – основа його здоров'я протягом усього подальшого життя. Неправильно закладена основа може привести до пошкодження зростання і розвитку, навіть якщо всі інші її елементи будуть закладені правильно.

Для здоров'я майбутнього покоління нашої нації необхідно прищеплювати і мотивувати здоровий спосіб життя.

Мотивація до здорового способу життя – це комплекс заходів, спрямованих на появу у дітей прагнення дотримуватися всіх правил і норм здорового способу життя.

Заходи із формування мотивації слід починати з самого народження дитини. Для цього батьки поступово привчають її до правильного і регулярного харчування, особистої гігієни та ін. Необхідно також вчасно прищепити дитині навички самообслуговування і самостійного виконання основних дій особистої гігієни. Дорослішаючи, дитина звикає до режиму дня, встановленим для неї батьками правил і не уявляє собі іншого способу життя. Здоровий спосіб життя має стати для дитини необхідністю: якщо дитина, наприклад, не змогла вранці зробити зарядку або почистити зуби, то у неї з'являється емоційний дискомфорт.

Величезний вплив на формування здорового способу життя дитини накладає особистий приклад дорослих, які оточують її, позаяк у природі дітей закладено наслідування дорослих. Це стосується дій батьків, членів сім'ї, вихователів дитячого садка, вчителів. Важливо також постійно контролювати дитину: всі її дії мають бути оцінені, вона має отримувати заохочення або осуд.

Дорослішаючи і минаючи перехідний вік, студенти перестають придивлятися і прислухатися до оточуючих їх дорослих. Часто в цьому віці великим авторитетом користуються однолітки, тому спосіб життя дитини буде багато в чому залежати від способу життя її друзів, компанії. У цьому віці

мотивація здорового способу життя має виходити не від дорослих, а від однолітків. Тому необхідно проводити спеціальні збори і класні години, на яких учні мають самі готувати доповіді про важливість здорового способу життя: про шкоду куріння, вживання алкоголю, наркотиків, про користь правильного харчування, занять спортом [1; 3].

На молодь також великий вплив мають засоби масової інформації: радіо, телебачення, журнали, Інтернет. Для мотивації здорового способу життя потрібно привертати увагу учнів до передач, статей і публікацій, які пропагують здоровий спосіб життя.

Слід пам'ятати, що натеper здоровий спосіб життя стає модним. Усе більше популярних людей пропагують здоровий спосіб життя, до того ж здорові, спортивні, сильні особистості більш популярні, ніж змучені шкідливими звичками. Виходячи з цього, в бесідах зі студентами слід пояснити, що міцне здоров'я – один з перших кроків до популярності і успіху.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Авдеева Н.Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н.Н. Авдеева, И.И. Ашмарин, Г.Б. Степанова. *Мир психологии*. 2000. № 1. С. 68–75.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / пер. с англ. К. Байер, Л. Шейнбер. Москва : Мир, 1999. 368 с.
3. Иванов В.Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В.Д. Иванов, А.У. Трапезникова. *Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. Челябин. гос. ун-т. Челябинск, 2015. С. 31–34.
4. Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ. Москва : Медицина, 1982. 362 с.
5. Яхнин М.В. Здоровье молодёжи. Москва : Владос, 2013. 214 с.