

ЗДОРОВ'Я ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ЧИННИК ЖИТТЄВОГО УСПІХУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Заболотна Т.М. , ст. викладач кафедри менеджменту в галузях АПК

Питання, що пов'язані зі здоров'ям та здоровим способом життя, є вкрай важливими для кожної людини, але особливого значення вони набувають для людини молодшої. Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багатшої особистості.

Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Навчальні заклади, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, намагаються використовувати свої можливості в напрямку гармонійного розвитку психофізичних здібностей молодих людей. Важливо також, щоб ці інституції спиралися на активізацію участі в даному процесі самої молоді. Саме від її активної та ініціативної діяльності й буде залежати дієвість та успішність гасла: «Здоровим бути модно, стильно і красиво».

Турбота про здоров'я, освіченість, духовну та фізичну досконалість студентства стають одними з першорядних завдань вищих навчальних закладів. Адже міцне здоров'я є підґрунтям професійної підготовки, гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності в процесі життєдіяльності. Підготовка у навчальному закладі всебічно загартованої особистості зараз розглядається як важливий компонент формування конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах світової глобалізації ринку праці.

Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту. Саме з цією метою в СНАУ був запроваджений в навчальний процес по всіх напрямках підготовки спецкурс «Сімейно-побутова культура». Завдяки знанням, отриманим на заняттях з цього спецкурсу, у студентів формується відповідний стереотип поведінки в повсякденному житті з точки зору гігієни, режиму харчування, рухової активності тощо, який і постає мотивацією до здорового способу життя. Причому, спілкування зі студентами по даній темі дає підстави говорити про безліч мотивів для ведення здорового способу життя. У кожного своя мотивація бути здоровим: хтось вважає, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба мати гарне здоров'я; інший хоче бути гарним, струнким; для когось – це радість повноцінного життя та активне довголіття; дехто вбачає в міцному здоров'ї заощадження коштів на ліках. Проте в будь-якому випадку сьогодні треба говорити про культуру здоров'я як невід'ємну складову загальної культури особистості.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. За даними цієї організації здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом її життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, її особистого способу життя.

І хоча молодь і називає здоров'я своєю цінністю, проте тільки третина молодих людей вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я. При цьому основними заходами для підтримання здорового способу життя вони вважають активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку та відмову від вживання міцного алкоголю. Студентство неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і неоднаково ставиться до їх вирішення: рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзберігавальної активності істотно відрізняються. Вважаємо, що це пов'язано з відсутністю традицій здорового способу життя та активного дозвілля.

Відомо, що сімейно-побутова культура молодшої людини формується під впливом не тільки сім'ї, а й найближчого оточення – друзів, знайомих, викладачів навчальних закладів тощо. Так, у навчальних закладах варто здійснюватися постійну та цілеспрямовану роботу з молоддю в напрямку формування здорового способу життя, стимулювали їх пізнавальну діяльність, впливати на мотиваційну сферу, не залишати байдужими, заохочувати переглядати пріоритети власного життя. Але багато чого у визначенні способу

життя залежить й від самої людини, її особистих якостей, рівня загальної культури. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля.

На нашу думку, процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я варто здійснювати шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Тому так важливо проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.