

УДК 613.7-053.81(477)

Пропаганда та профілактика здорового способу життя молоді України

Борута Наталія Володимирівна

Старший викладач кафедри гістології, цитології та ембріології,
кандидат біологічних наук.

Шепітько Володимир Іванович

Завідувач кафедри гістології, цитології та ембріології,
доктор медичних наук, професор

Лисаченко Ольга Дмитрівна

Доцент кафедри гістології, цитології та ембріології,
кандидат біологічних наук

Єрошенко Галина Анатоліївна

Професор кафедри гістології, цитології та ембріології, доктор медичних наук,

Скотаренко Тетяна Анатоліївна

Старший викладач кафедри гістології, цитології та ембріології,
кандидат медичних наук

Шевченко Костянтин Васильович

Аспірант кафедри гістології, цитології та ембріології
Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава, Україна

boruta.nata@ukr.net

Анотація. Здоров'я як життєва цінність домінує в усіх вікових групах населення, зі збільшенням віку його важливість лише зростає. Здоровий спосіб життя відіграє вирішальну роль у пропаганді та проведенні в життя основних правил профілактичної медицини.

Оптимізація способу життя молоді закладається в підвищенні мотивації до збільшення медичної активності, оптимізації розпорядку дня, підвищення фізичної активності (включаючи організацію активного відпочинку), відмова від шкідливих звичок.

Ключові слова: молодь, здоров'я, профілактика, життя.

Пропаганда та профілактика здорового способу життя молоді у сучасний період реформування системи охорони здоров'я України, яка базується на формуванні здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності кожної людини за своє здоров'я, усуненню дії факторів ризику здоров'я, є дуже актуальною. Мотивація молоді до здорового способу життя, його доцільності та необхідності повинна формуватися з дитячих років [1, 3].

В останні роки погіршується здоров'я дітей і молоді в Україні, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема пропаганди здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України [2].

Погіршення здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю) [3].

Молодь необхідно розглядати як активну суспільну силу і стратегічний ресурс розвитку України, що в сучасних умовах вимагає виділення молодіжної політики як одного з основних загальнонаціональних пріоритетів [1].

В цілому, сучасна ситуація в державі та суспільстві вимагає негайних заходів, спрямованих на формування цілісної стратегії соціально-економічного, політичного й культурного розвитку України, що припускає послідовну реалізацію заходів довгострокового характеру, спрямованих не тільки на збереження рівня життя населення, але й на суттєве підвищення соціальних стандартів [2, 4].

На сьогоднішній день в суспільстві пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування.

В питанні здорового способу життя сучасна молодь вкрай неграмотна. Кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат, часто вбачається наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія [1].

Сучасне суспільство потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі проблема соціалізації молоді та підлітків, і викликає інтерес викладачів, вчених, соціальних працівників багатьох країн [1, 4].

Діяльність, яка проходить у вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, визначає фізичний розвиток молодого покоління, тому організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді.

Велике значення має формування у молоді свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом накопичення знань, формування умінь і навичок для зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя [4].

В пропаганді здорового способу життя пріоритетним є формування позитивної мотивації молоді з основами здорового стилю життя, здійснення профілактичної роботи з проявами шкідливих звичок, формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку і самоосвіти.

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і повинно сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді. Воно не зводиться до періодичного спрямування на освідомлення здорового способу життя як колективної цінності. Така робота передбачає: вивчення уявлень молоді про здоровий спосіб життя і розробки методів оцінювання здоров'я індивіда; формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання молоді здоровому способу життя.

Назріла необхідність створення єдиного координаційного центру, який зміг би об'єднати зусилля державних органів різних галузей, скоординувати діяльність органів влади на місцях, громадських організацій, виробити довгострокову стратегію щодо реалізації заходів формування здорового способу життя молоді [3, 4].

Потрібно здійснити низку заходів, спрямованих на посилення законодавчих обмежень і заборон щодо куріння та вживання алкоголю у громадських місцях, реклами відповідних торгових марок, обмеження часу продажу алкоголю, посилення відповідальності за продаж тютюнових та алкогольних виробів неповнолітнім. Необхідно активізувати в усіх установах і організаціях, причетних до роботи з молоддю, пропаганду шкоди курінню, вживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, загалом ведення здорового способу життя. Запровадити на всіх обласних каналах мовлення, засобах масової інформації соціальну рекламу, спрямовану на формування здорового способу життя та запобігання недбалому ставленню до свого здоров'я, зорієнтувати молодіжні та дитячі громадські організації, їх спілки на профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі як одного з пріоритетних напрямів діяльності [4].

Виконання вищезазначеного та подальше підвищення ефективності молодіжної політики у сфері формування здорового способу життя молоді, мають забезпечити реальне поліпшення її здоров'я, що, у свою чергу, сприятиме ширшому залученню молодих громадян області до процесів розбудови держави [4].

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому як найбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розробки інформативно-освітніх програм, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я молодого покоління України.

Список літератури

1. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя. Народна освіта. – Режим доступу: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513.
2. Шепітько В.І., Єрошенко Г.А., Лисаченко О.Д., Климач Т.М., Борута Н.В., Вільхова О.В. Сучасний погляд на проблематику розвитку шкідливих звичок у студентів медичного факультету та орієнтація їх на здоровий спосіб життя // Збірник наукових праць II міжнародного конгресу «Mind technologies: Retrospective and perspective». – Прага, 27.10.2017. – С. 29-33.
3. Шепітько В.І., Єрошенко Г.А., Лисаченко О.Д., Климач Т.М., Борута Н.В. Причини розвитку та основи профілактики шкідливих звичок у студентів стоматологічного факультету // Збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Педагогіка здоров'я». Матеріали конференції. – Харків, 2017. – С. 570-573.
4. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.В. Вакуленко // –К.: Україна. Інститут соціальних досліджень. – 2000. - 207с.