

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Соколовська Людмила Михайлівна

Житомирський агротехнічний коледж, викладач філологічних дисциплін

Загальновизнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Перспективи розвитку, існування держави значною мірою залежать від того, як відбувається процес

відтворення основи продуктивних сил – людських ресурсів. Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього. Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, у першу чергу – підростаючого покоління [3, с. 5].

Конституцією України визначено, що людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом, стрижнем, який об'єднає народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Сьогодні, коли Україна формується як розвинута, демократична, правова країна світу, послідовно наближає критерії та орієнтири національного розвитку до стандартів, прийнятих у країнах Європейського Союзу, не можна недооцінювати стан здоров'я, соціальне самопочуття населення в цілому і молоді зокрема. Якісний стан здоров'я молоді є показником цивілізованості держави [2, с. 6].

Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя та профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі. Така робота має бути науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності власного і громадського здоров'я як ресурсу життя окремої людини, так і країни в цілому. А також – створення умов щодо запобігання небезпечної поведінки, вироблення умінь та навичок здорового способу життя тощо, впровадження ефективних методик роботи в молодіжному середовищі та відповідної підготовки спеціалістів, які працюють з молоддю.

Використання тих чи інших методик залежить від багатьох факторів, основне на етапі планування роботи – це розуміння з якою метою впроваджується той чи інший метод і який кінцевий результат очікується досягти.

Необхідно пам'ятати, що не існує прямої залежності між рівнем інформованості та зміною поведінки: рівень поінформованості молоді щодо впливу негативних явищ та різних залежностей не має безпосереднього впливу на рівень поширення цих звичок у молодіжному середовищі. Та все ж таки, це не означає, що така інформація не є дієвою. Навпаки, тільки систематичні та достовірні знання підштовхують особистість замислитись над важливістю даної проблеми та переглянути свій спосіб життя.

У Житомирському агротехнічному коледжі напрацьовані різні методи роботи щодо формування здорового способу життя студентської молоді. Далі ми проаналізуємо основні методи роботи, які використовуються в навчальному закладі при проведенні заходів з формування здорового способу життя студентів.

Метод лекції дозволяє поширити знання щодо тієї чи іншої проблеми серед досвідченої, підготовленої аудиторії, що позитивно ставиться до профілактичної роботи. Переваги лекції: цілісна систематизована інформація; не потребує організаційних витрат та значного технічного обладнання; охоплює велику кількість людей та швидко організовується. Недоліки даного методу: інформація може не бути почутою, сприйнятою та швидко забутию; обмежені можливості емоційного впливу та формування емоційного ставлення; відсутній досвід практичних дій; аудиторія швидко втрачає увагу та веде себе пасивно. Тематика лекцій: «Хвороби, що передаються статевим шляхом», «Наслідки вживання наркотиків», «Рациональне харчування», «Здоровим бути модно» тощо.

Метод бесіди допомагає сформувати переконання щодо проблеми при роботі з групами, в яких існують різні точки зору щодо проблеми. Переваги бесіди: активізує аудиторію, підвищує її зацікавленість; дозволяє поділитися власним досвідом. Недоліки даного методу: вимагає певних знань аудиторії щодо проблеми. Тематика бесід: «У здоровому тілі – здоровий дух», «Як вберегтися від СНІДу», «Твоє здоров'я в твоїх руках», «Правда про тютюн», «Режим дня», «Абетка харчування», «Мій план

здорового способу життя», «Куріння – ворог краси і здоров'я» тощо.

Метод відеолекторію формує емоційне ставлення щодо проблеми в поєднанні з бесідами та дискусіями. Переваги даного методу: значно впливає на аудиторію, формує емоційне ставлення. Недоліки: потребує технічних засобів; можливий когнітивний дисонанс; пасивність аудиторії. Наприклад, фільми «Шкідлива звичка», «Це не сон», «Чорне-біле кіно. Правда про наркотики» тощо.

Методи дискусії та диспуту дозволяють підвищити активність, формують переконання. Переваги цих методів: викликають інтерес, стимулюють активний пошук інформації щодо проблеми; сприяють глибокому засвоєнню інформації; формують відповідні переконання. Недоліки: учасники поділяються на активних і пасивних; відстоювання своєї думки. Тематика дискусій та диспутів: «Тютюнова спокуса», «Наркоманія – загроза людству», «Я обираю здоровий спосіб життя», «Шкідливість куріння електронних цигарок» тощо.

Метод гри (рольової гри) допомагає розв'язати поставлені задачі за допомогою моделювання відповідних ситуацій. Переваги методу: викликає жваві емоції, інтерес, підвищує активність; дає відчуття занурення в проблему та спробу знайти шляхи її вирішення; надає досвід поведінки. Недоліки: мало можливостей для засвоєння інформації; потребує певної внутрішньої свободи і позитивного емоційного стану; відповідна умовність при грі знижує її ефективність. Тематика рольових ігор: «Проблеми між ровесниками у вищих навчальних закладах», «Проблеми дітей та батьків», «Увімкни розум» тощо.

Метод тренінгу формує навички та застосування їх на практиці. Переваги

методу: формує погляди, навички та відповідну поведінку; отриманий досвід учасники можуть поширювати серед інших у неформальному спілкуванні. Недоліки: дозволяє охопити невелику кількість учасників; потребує значної мотивації учасників; вимагає значних витрат часу; потребує ґрунтовної підготовки тренера. Тематика тренінгів: «Спілкуємось та діємо», «Як стати лідером», «За життя без наркотиків», «Прояви турботу та обачливість», «Умій сказати – ні!», «Вчимося бути здоровими» тощо.

Використання науково-популярних матеріалів (буклетів, брошур, книг) дозволяє привернути увагу, дає допоміжну інформацію в ході лекцій, бесід, дискусій та тренінгів. Переваги даного методу: дозволяє системно і цілісно викласти інформацію. Недоліки: потребує значної мотивації й певних зусиль для засвоєння; інформація може бути незрозумілою і несприйнятною; не дає досвіду поведінки, не формує навичок. Тематика буклетів та брошур: «Домашня зелена аптека», «Вітамінні фіточаї» тощо.

Використання творів мистецтва дозволяє знаходити гармонію та виокремлювати позитив; є ефективним матеріалом для обговорення під час бесід, дискусій, тренінгів. Переваги даного методу полягають в тому, що він викликає сильні емоційні переживання; не потребує додаткової мотивації для сприйняття. Недоліки: можливість подання викривленої інформації; важко передбачити вплив на особистість.

Отже, усе вищевикладене дає підстави говорити про існування різних методів щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2005. 120 с.

2. Формування здорового способу життя за моделлю «Молодь за здоров'я». Навчальний курс для тренерів / Керівник авторського

колективу О.Яременко. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2002. 155 с.

3. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Керівник авторського колективу О. Вакуленко. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.