

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у студентів моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування. Нове покоління виросло в умовах становлення ринкової економіки, воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися.

Молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Роботу по формуванню здорового способу життя слід розвивати і вдосконалювати, вивчати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати світовий досвід. Формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя, яке не забезпечує бажаного результату.

Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Складові здорового способу життя містять деякі елементи, найважливіші з них є харчування (якісна питна вода, вітаміни, мікроелементи, білки, жири, вуглеводи, в необхідній кількості), побут (якісні умови житла, пасивний і активний відпочинок, рівень психічної і фізичної безпеки), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку та підтримку, відновлення сил після навантажень).

Найголовнішим є формування свідомого ставлення до особистого здоров'я, навколишнього середовища і здоров'я інших людей. Найпопулярнішими формами роботи стосовно формування здорового способу життя в молодіжному середовищі стали інноваційні методики: інтерактивні театри, молодіжні лекторські групи, спікерські бюро, тощо. Практика фізичної культури та спорту є ефективним засобом формування здорової молоді особистості.

Держава повинна забезпечити рівний доступ молоді до можливостей для занять фізичною культурою та спортом шляхом: розвитку мережі безкоштовних закладів фізичної культури та спорту для молоді; розвитку практики проведення всеукраїнських, міжрегіональних і регіональних спортивних змагань, турнірів молоді з масових маловитратних видів спорту; розбудова широко розгалуженої мережі доступних спортивних майданчиків для молоді в усіх населених пунктах та оздоровчих зонах, включаючи зони відпочинку, пляжі тощо. Дозвілля є одним з важливих чинників для молоді, її відпочинку, самореалізації, оздоровлення, розширення світогляду.

Все це змінить якісні характеристики молодіжного сектору – відбудеться поступ у розвитку інноваційного потенціалу молоді, що забезпечить природні, демократичні та справедливі умови розвитку в Україні для кожної молоді людини й буде найкращим стимулом до формування її як особистості.

Такий підхід дасть можливість сформулювати стратегічну ціль української молоді, спрямовану на формування відповідального ставлення молоді до свого майбутнього і майбутнього держави. Це зробить процес залучення молоді до розробки і реалізації державної молодіжної політики ефектним і змінить сучасну роль молоді – брати участь у вирішенні власних соціально-побутових проблем.

Необхідно розпочати розглядати молодь як активну суспільну силу і стратегічний ресурс розвитку України. Це в сучасних умовах вимагає виділення молодіжної політики як один з основних загальнонаціональних пріоритетів.