

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ «ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Юлія Ярчук
Ізмаїл

Обґрунтовано, що ставлення людини (дитини, підлітка) до власного здоров'я безпосередньо залежить від рівня її культури і освіченості, чим вищий рівень загальної культури й освіченості людини, тим більше в неї можливостей створити для себе оптимальні умови життя; дослідження довели, що довше живуть, як правило, ті люди, які здобули належну освіту, виховали в собі культуру життєдіяльності, обрали й реалізують добробутний стиль життя, досягли помітного становища в суспільстві.

Ключові поняття: людина, культура, здоров'я, освіта, виховання.

На відміну від багатьох економічно і соціально високорозвинених країн, проблема формування здорового способу життя (ЗСЖ) населення в Україні знаходиться на периферії уваги державних відомств і часто взагалі ними ігнорується. Навчання у медичних закладах освіти формує у студентів переконання, що провідну роль у забезпеченні здоров'я населення відіграють різні методи лікування, тому серед медичних працівників домінує зневажливе ставлення до чинників, що визначають здоровий спосіб життя. Цьому сприяє і позиція державної політики у сфері охорони здоров'я, коли заробітна плата медичного працівника безпосередньо залежить від кількості часу, який лікар витрачає на прийом хворих і відповідно кількості людей, які прийшли на прийом. Такий підхід фактично стимулює зацікавленість медичної сфери у якнайбільшій кількості хворих і ніяк не заохочує до використання превентивних заходів, оздоровчих технологій, формування здорового способу життя. Натомість, наприклад, у Давньому Китаї говорили: «Тільки поганий лікар займається лікуванням». Традиційно китайці платили своєму лікареві, щоб він пильнував їх здоров'я, а якщо занедужували – припиняли платити, оскільки той не виконував свою роботу належним чином [1].

Ставлення до здоров'я безпосередньо залежить від рівня культури особистості. Чим вищий рівень загальної культури й освіченості людини, тим більше в неї можливостей створити для себе оптимальні умови життя. Дослідження довели, що довше живуть, як правило, ті люди, які здобули вищу освіту, добре заробляють і досягли помітного становища в суспільстві. Вплив соціальних чинників на тривалість життя людини нині суттєво зріс. Освіченість вважається однією з важливих передумов досягнення глибокої старості. Кожний додатковий рік навчання подовжує життя мінімум на кілька років [2, 234].

Сучасний кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація зумовлюють необхідність у формуванні культури здоров'я на основі валеологічного напрямку виховання й освіти. Культура здоров'я розглядається в цьому випадку як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих [3].

Однією з головних потреб суспільства сьогодення є пошук шляхів формування загального здоров'я населення. Це підтверджується тим, що на шпальтах наукової періодики гостро ставляться питання здорового способу життя усіх верств населення, удосконалюється нормативно-правова база, активно розвивається приватна фітнес-індустрія та ін. Однак, за даними Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки, до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять залучено лише 13 % населення, з котрих ледве половина приходиться на школярів та студентську молодь [4].

Стан здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, відображенням його соціально-економічного, екологічного і морального благополуччя, могутнім фактором впливу на економічний, науковий, культурний потенціал країни. З огляду на це сьогодні змінився зміст самого поняття здоров'я людини, куди включені всі його складові (фізичне, психічне, соціальне, духовне). Сутністю здоров'я (за даними ВООЗ) є стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Вченими доведено, що здоров'я закладається в дитинстві, будь-яке відхилення у розвитку організму, будь-яка хвороба відбиваються в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Зважаючи на це, одним з головних завдань навчально-виховного процесу в школі та в

позашкільних закладах стає збереження, розвиток і зміцнення здоров'я учнів [5].

В Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я громадян. За даними на 2008 рік кількість населення становить 46,4 мільйони, це на 0,2 млн. менше ніж в 2007 році, а якщо охопити проміжок за останні 5 років, то ми бачимо що кількість населення України зменшилось на 1,2 мільйони. За останні роки кількість захворювань серед молоді збільшилась на 30 %. Сьогодні кожний третій першокласник має різноманітні відхилення у стані здоров'я; у 20-40 % спостерігається порушення постави; у 50-60 % – схильність до частих захворювань [6].

Отже, актуальною проблемою, що постала перед системою вітчизняної освіти, є формування культури здоров'я і просвітництва підростаючого покоління, необхідність яких зумовлена прискореним фізичним та статевим розвитком школярів, недостатнім рівнем їх обізнаності даних сферах отримання ними часто неповної інформації з цього питання, суттєве зростання захворюваності серед молоді тощо. Тобто, сьогодні вимагає здійснення цілеспрямованого процесу орієнтації дітей та молоді на здоровий спосіб життя, культуру здоров'я [7].

Встановлено, що причинами відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я школярів є:

- недостатня їхня рухова активність (уроки фізичної культури лише на 11-13 % компенсують потребу учнів у руховій активності);
- неготовність школярів до самостійного піклування про свій фізичний стан;
- недостатня увага з боку вчителів до проблеми позитивного ставлення учнів до збереження і зміцнення свого здоров'я;
- низький рівень знань переважної більшості школярів щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я, зневажливе й нерідко безвідповідальне ставлення до цієї єдиної онтологічної цінності, якою природа нагороджує людину разом з життям;
- недостатня матеріально-технічна база навчальних закладів [8];
- недооцінювання важливості гурткової роботи з фізичного виховання в навчальних закладах;
- низький рівень викладання фізичної культури в школі;
- відсутність позитивних прикладів з боку вчителів, батьків тощо;
- відведення другорядної ролі предмета «Фізична культура» з боку керівництва навчальних закладів [6].

Збереження і зміцнення здоров'я особистості шляхом формування здорового способу життя учнів у педагогіці досліджувалися не лише в наш час. Так, актуальні педагогічні ідеї щодо формування здорового способу життя висловлювали Ян Амос Коменський, Джон Локк, Жан Жак Руссо, Йохан Хенрік Песталоцці та інші видатні педагоги минулого. У своїх творах видатні педагоги приділяли велику увагу комплексу заходів зміцнення здоров'я дітей як фундаменту їхнього розумового розвитку.

Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, слід відзначити дослідження Т. Титаренка, О. Яременка, Н. Нікіфорова, І. Беха, Т. Глазько, С. Лапаєнко, Г. Ващенко, С. Омельченка, Р. Купчинова, Н. Паніної та інших [9].

У сучасних дослідженнях О. Воленка, Л. Водогреєва, В. Горащука, Н. Десятниченко, О. Дубогай, Д. Изуткіна, С. Лапаєнко, З. Лісової, О. Назарової, Є. Петровської, С. Свириденко, С. Юрочкіної та інших вчених наведені різні визначення поняття «здоровий спосіб життя». На думку Є. Петровської [10], здоровий спосіб життя – це дотримання, звичайне виконання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток людини, високу працездатність, душевну рівновагу, здоров'я. У свою чергу, О. Воленко [11] визначає сутність здорового способу життя як вирішення проблеми вибору, потрібного для занять, закріплення корисних звичок і прийняття їх за норму. За визначенням В. Горащука [12], здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження і зміцнення здоров'я людини, що є умовою і передумовою розвитку інших аспектів способу життя. На думку вчених О. Назарової, З. Лісової, А. Степанова, Д. Изуткіна [10], здоровий спосіб життя залежить не лише від об'єктивних, але і від суб'єктивних чинників: волі, характеру і цілеспрямованості самої людини, від певної орієнтованості особистості на зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей [5].

На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління приймає особливу гостроту, оскільки сучасна ситуація вирізняється високими показниками дитячої захворюваності, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою

тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій результативності традиційних підходів до збереження здоров'я показує їх декларативний характер, який не торкається засобів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності. Майже в кожному підручнику з психології та педагогіки йдеться про гармонійний розвиток особистості, але дослідження з року в рік демонструють погіршення показників здоров'я підростаючого покоління. Спостерігається відсутність в країні усталеної системи моральних принципів та цінностей, коли свідомість громадян все більше формується за допомогою засобів масової інформації, а традиційне сімейне та шкільне виховання стрімко відходить на задній план [9].

Маємо відзначити той факт, що незалежно від того скільки розмов і дебатів точиться навколо проблеми здоров'я, мало які значущі позитивні зрушення відбуваються зі станом здоров'я населення України. Тому серед найважливіших завдань сьогодення є розробка та здійснення цілісної системи заходів щодо збереження здоров'я людини, збільшення тривалості життя і трудової активності.

Сьогодні, коли українська освіта стоїть на шляху інтеграції до Європейського простору, перед педагогічною громадськістю постала ціла низка питань щодо виховання основ здорового способу життя у підростаючого покоління. Виникла необхідність радикального реформування системи фізичного виховання підростаючого покоління, що потребує дотримання державної політики у виробленні нових підходів до фізичного виховання дітей та молоді [13].

Головним завданням освітньої політики в галузі охорони здоров'я є підвищення рівня обізнаності серед громадян, фахівців із здорового способу життя і політиків (представників влади) щодо ролі впливу соціально-економічних та довкільних чинників на стан здоров'я та нерівномірність поширення оздоровчих ресурсів. Крім того, важливе місце посідає також формування в результаті процесу навчання здатності людини брати відповідальність за своє здоров'я на себе, надання знань та формування життєвих умінь, що забезпечують прийняття рішень стосовно власного здоров'я і здоров'я сім'ї та громади, у якій вони живуть.

Державні цільові програми розвитку охорони здоров'я є інструментом реалізації головних завдань державної політики у відповідній галузі. При цьому вони дозволяють підвищити ефективність управління за рахунок економії засобів, їх концентрації на найбільш актуальних проблемах галузі охорони здоров'я, поліпшити прозорість і обґрунтованість видатків державних органів.

Україна як член Євробюро ВООЗ згідно з міжнародним документом «Політика досягнення здоров'я для всіх у XXI ст.» взяла на себе обов'язок здійснювати політику формування здорового способу життя населення, особливо молоді. Відповідно до цього пріоритетним завданням системи освіти в Україні є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [14].

Нині в Україні прийнято цілу низку документів щодо реформування національної школи, де питання формування здорового способу життя, культури здоров'я підростаючого покоління є одним з найактуальніших, тому що потребує невідкладного розв'язання. Формування культури здоров'я молоді має стати невід'ємною частиною цілісного виховного процесу, сприяти досягненню мети виховання в національній школі: фізичному, психічному, духовному і соціальному розвитку особистості учня. Культура здоров'я розглядається сучасними науковцями як фундаментальна наука про людину та її здоров'я, як інтегральна галузь знання, яка розробляє і вирішує теоретичні та практичні завдання гармонійного розвитку духовних, психічних і фізичних сил людини, її оптимальної психосоціальної адаптації та створення здорового середовища існування [15, 14-15].

У Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних завдань визначено «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності» [16, 4]. Розглядаючи освітні стандарти для загальноосвітніх та вищих навчальних закладів, зазначаємо, що документами, регламентуючими навчально-виховний процес, передбачено формування в учнівської і студентської молоді теоретичних знань та практичних навичок зі здорового способу життя [17].

Вирішується вказане завдання, в основному, через урочну та позаурочну роботу в рамках системи фізичного виховання [18]. Проте, за даними наукової літератури, а також Зведеної III та IV періодичної національної доповіді про реалізацію Україною положень конвенції ООН про права дитини, на сьогодні, на момент закінчення школи, високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32 % юнаків та дівчат, вище середнього – у 4,18 %, середній – у 27 %, нижче

середнього – у 27 %, а низький – у 41,48 % [19; 20]. Тобто, близько 90 % абітурієнтів вищих навчальних закладів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я [21, 8].

Отже, з одного боку, в Україні функціонує освітня система для дітей та молоді; з другого, мають місце об'єктивні наукові дослідження та система рекреаційно-оздоровчої роботи; з третього, констатується низький рівень здоров'я учнівської молоді та її залучення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Підсумовуючи, зазначаємо, що існує реальна необхідність вирішення всього спектру оздоровчих, освітніх та виховних завдань у сфері фізичного виховання підростаючого покоління, що потребує з'ясування та переосмислення основних факторів, від яких залежить здоров'я дітей та молоді [4]. Освітній процес, що забезпечує впорядковане формування здорового способу життя спільно з розвитком інших якостей людини, сукупність яких вирішальною мірою і визначає його психічну і фізичну дієздатність, додає індивідуальному розвитку межі цілеспрямованого процесу і є основним у залученні особистості до здорового способу життя [22].

На наш погляд, ефективність формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя можлива за наступних факторів: систематичної соціально-педагогічної роботи з сім'єю; впровадження тренінгових програм в навчально-виховних закладах; збільшення обсягів і якості соціальної реклами.

Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя неможливо переоцінити. Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей.

На спосіб життя сім'ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім'ї. Національне опитування «Спосіб життя молоді», яке було проведено УІСД, виявило, що тільки дві третини молоді проживають у повних сім'ях [20, 54]. Загальновідомо, а також виявлено в результатах цього опитування той факт, що батьки для різних груп підлітків та молоді є одним з основних джерел інформації з багатьох питань. Крім того, саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога, лікаря, довідкового бюро та «швидкої допомоги».

Очевидно, що сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодої людини: з одного боку, сім'я виступає як захисний чинник, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з другого – як особливий чинник, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей.

Захисні чинники сім'ї найбільшою мірою проявляються у тому випадку, коли: між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки; виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії; батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування; діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, з другого – мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї; стосунки між батьками базуються на емоційній взаємній підтримці; ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем та обмежуються не тільки розмовами, а безпосередньою участю у різних аспектах життя дітей [23, 57].

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей, насамперед, пов'язаний з внутрішньою кризою сім'ї: сімейною дезорганізацією, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини; сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей; проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального); відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї; наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї; невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих для здоров'я звичок у дітей, слабка дисципліна в сім'ї; нереалізованим очікуванням стосовно розвитку та успіхів дитини [23, 58].

Очевидно, що сім'я відіграє величезну роль у житті окремої особистості і суспільства в цілому. Вона, являючи собою важливий елемент соціальної ситуації розвитку кожної людини, забезпечує як особистісний розвиток окремої людини, так і відіграє визначну роль у формуванні патогенних ситуацій та психічних порушень. Психологічно здорова особистість може бути вихована тільки у відповідному оточенні.

Важливу роль в процесі навчання, виховання і формування ціннісних орієнтацій молоді

на здоровий спосіб життя відіграють навчально-виховні заклади. Сьогодні навчально-пізнавальна діяльність дітей і молоді набуває рис все більш інтенсивного процесу, що складається з сприйняття і обробки значної кількості інформації в обмежений час. Це негативно впливає на функціональний стан організму, формування особистості, успішність і суспільну поведінку [9]. Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості молодих людей до моменту набуття середньої освіти здоровими залишаються лише 6 %. Близько 45-50 % випускників мають морфо-функціональні відхилення, а 40-60 % хронічні захворювання. Третя частина випускників мають обмеження у виборі професії. Від 20 % до 80 % старшокласників набувають за роки навчання в школі вади двох-п'яти систем організму [24, 212]. Чисельність правопорушників, хворих наркоманією, СНІДом зростає в геометричній прогресії.

Лише зараз суспільство підходить до висновку про те, що подолати негативні тенденції в здоров'ї та соціальній поведінці дітей, підлітків та молоді неможливо лише за допомогою правоохоронних заходів та заходів по охороні здоров'я. Ситуацію, що склалася можна вирішити лише за допомогою суспільства загалом, а особливо – батьків і школи, шляхом формування в підростаючого покоління стійких ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Це, безумовно, дуже складне педагогічне завдання, яке може вирішуватися завдяки ретельному вивченню теоретичних напрацювань у цій галузі та підготовці компетентних спеціалістів [9].

І справді, особливу роль у формуванні пріоритету цінностей здоров'я та здорового способу життя людини відіграє освіта завдяки своїй спроможності забезпечувати навчання як різних груп населення впродовж усього життя, так і фахівців різних галузей на всіх етапах їх професійної діяльності [25]. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального й громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях [25].

У науковому дослідженні О. Вакуленко «Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці» (2001 р.) визначено метою формування здорового способу життя сприяння досягненню, в широкому розумінні, благополуччя і здоров'я на всіх рівнях і у всіх сферах. Основними механізмами формування здорового способу життя є створення умов для окремих осіб, груп людей, громад позитивно впливати на проблеми здоров'я, а результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я. З одного боку – це інтегративна якість особистості, з іншого – показник її вихованості [26, 11].

Міжнародна практика свідчить про неможливість вирішення комплексного завдання подолання нових загроз здоров'ю та формування здорового способу життя молоді роз'єднаними зусиллями навіть багатьох галузей. Основи законодавства України про охорону здоров'я встановлюють відповідне міжнародному баченню розуміння забезпечення здорового способу життя як комплексної проблеми, що потребує багатосекторального підходу. На жаль, виконується воно не в повному обсязі і в далекому від розуміння суті цього процесу, його значення для людини і суспільства.

Література:

1. Міхеєнко О. І. Формування культури здоров'я населення як нагальна проблема сучасності / О. І. Міхеєнко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології – 2010. – № 1 (3). – С. 82-91.
2. Ґеник С. М. Скарби здоров'я навколо нас / С. М. Ґеник. – Івано-Франківськ : Нова Зоря, – 2002. – 680 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга» – 2009. – 400 с.
4. Фішев С. О., Фішев Ю. О. Деякі аспекти практичної реалізації знань зі здорового способу життя студентською молоддю / С. О. Фішев, Ю. О. Фішев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 1 – С. 108-110.

5. Грановський В. Г. Режим дня для пілітків у літньому таборі відпочинку як чинник формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / В. Г. Грановський // Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/N144/N144p041-046.pdf
6. Хмара М. А. Аналіз здоров'язберігаючих програм для школярів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / М. А. Хмара // Національна академія державного управління при президенті України – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkpnui_fv/2009_2/2_25_Hmara.pdf
7. Мірошніченко Л. Формування культури здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема / Л. Мірошніченко // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Випуск LV. Частина I. – Слов'янськ. – 2011 р. – С. 231-236.
8. Ніколаєнко С. Поліпшення здоров'я дітей – запорука здоров'я нації / С. Ніколаєнко // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 5. – С. 2-7.
9. Воронін Д. Фактори формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя на заняттях з фізичного виховання / Д. Воронін // Гуманізація навчально-виховного процесу. – Випуск LV. Частина I. – Слов'янськ. – 2011 р. – С. 204-213.
10. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя: дис. канд. пед. наук. / С. М. Кондратюк – Суми, 2003. – 201 с.
11. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя: інформ.-метод. зб. / Відп. за вип. А. І. Погребняк. – К., 1996. – Вип. 1. – 336 с.
12. Горашук В. Соціально-педагогічний статус валеологічної науки / В. Горашук // Рідна школа. – 1998. – № 1. – С. 70-74.
13. Операйло С. І. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. І. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 1. – С. 3-5.
14. Федько О. А. Здоров'я як предмет державної політики: проблеми управління [Електронний ресурс] / О. А. Федько // Національна академія державного управління при президенті України – Режим доступу: <http://www.academy.gov.ua/ej/ej10/zmist.htm>
15. Здоровий образ життя: Соціально-філософські і медико-біологічні проблеми: сб. статей / АН ССР Молдова. Отд. філософії і права; Редкол.: Н.С.Илларионов (ответ. ред.) и др. – Кишинев : Штиинца – 1991. – 181 с.
16. Національна доктрина розвитку освіти. Указ Президента України 17 квітня 2002 року № 347/2002 // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р. – С. 4-6.
17. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
18. Агеевец В. У. Академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и методика физической подготовки. – 1994. – № 1. – С. 2-9.
19. Агаджанян Н. А. Здоровье студентов / Н. А. Агаджанян. – М. : Россия, 1997. – 200 с.
20. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М. : ФиС – 1988. – 234 с.
21. Круцевич Т. Физическое воспитание как социальное явление / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3-15.
22. Юрчишин Ю. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації / Ю. Юрчишин // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 4. – С. 186-190.
23. Роль засобів масової інформації та інших джерел у формуванні здорового способу життя молоді / О. Яременко, О. Балакірева, Н. Бутенко, О. Вакуленко та ін. – К. : Український ін-т соціальних досліджень – 2000. – 207 с.
24. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президенті України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в країні. – К. : Монополія – 2003. – 56 с.
25. Шиян О. І. Сутність державної освітньої політики з питань забезпечення здорового способу життя молоді [Електронний ресурс] / О. І. Шиян // Державне управління: Теорія та практика. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/dutp/2008-2/doc_pdf/shyjan.pdf
26. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / О. В. Вакуленко. – К., 2001. – 20 с.

Обосновано, что отношение человека (ребенка, подростка) к собственному здоровью напрямую зависит от уровня его культуры и образованности; чем выше уровень общей культуры и образованности человека, тем больше у нее возможностей создать для себя оптимальные условия жизни, исследования доказали, что дольше живут, как правило, те люди, которые получили надлежащее образование, воспитали в себе культуру жизнедеятельности, выбрали и реализуют благосостояние ный стиль жизни, достигли заметного положения в обществе.

Ключевые понятия: человек, культура, здоровье, образование, воспитание.

Author proves that humans attitude (child, adolescent) to their health depends on the level of culture and education; the higher is the level of general culture and education rights, the more is its capacity to create an optimal living conditions; studies have shown that longer life tend to have those people who got a proper education, brought up in a culture of life, and are implementing prosperity lifestyle, who reached a prominent position in society.

Key words: human, culture, health, education, training.