

Шушпан А.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Дбайливе відношення до власного здоров'я – це дуже актуальна і важлива проблема в сучасному світі, адже кожен з нас розуміє, що здоров'я – це головна життєва цінність. І зрозуміти і почати цінити це потрібно з молодих років. Нажаль дуже часто буває так, що не всі молоді люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо цим нехтують. Молоді люди, які вступають на навчання до закладів вищої освіти, починають жити самотійним життям, дуже часто починають недбало відноситися до свого здоров'я, а для них, це особливо важливо, тому що зміна способу життя, можливо, місця проживання, нове оточення, нові вимоги, новий графік, стресові ситуації під час складання іспитів, це все те, що має негативний вплив на здоров'я, як моральне, так і, особливо, фізичне.

Здоровий спосіб життя здобувача освіти залежить від його ціннісних орієнтацій, світогляду, соціального та морального досвіду. Цінності, вироблені суспільною свідомістю, не завжди співпадають із цінностями здорового способу життя молодої людини. Особистість здобувача освіти має реальну можливість вибору значимих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки, володіючи певної автономністю і цінністю, кожен сам формує свій спосіб дій та мислення. Особистість здатна впливати утримання і характер життя групи, колективу, у яких він перебуває.

Відповідальність за здоров'я в умовах закладів вищої освіти формується у здобувача освіти як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному та фізичному відношенні життя.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не відсутність захворювань.

У структурі здоров'я виділяють три основні компоненти:

Фізичне здоров'я – це стан організму, у якому інтегральні показники основних фізіологічних систем організму лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини із середовищем проживання.

Психічне здоров'я – це адекватне для цього суспільства інтелектуальне, емоційне і свідомо-вольове взаємодію Космосу з соціальним оточенням.

Соціальне здоров'я – це структура інформаційних моделей, що забезпечує нормальні морально-етичні прояви особистості залежить від рівня харчування, житлових умов, праці та відпочинку.

І це ті компоненти, виконанню і підтримкою яких ми повинні навчити наших здобувачів освіти, не нехтуючи цими питаннями за рахунок часу на вивчення професійно важливих дисциплін і які ми повинні обов'язково контролювати.

Роботу виконано під керівництвом асистента кафедри ПММО Литвин С.В.