

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УДК : 378.017-057.87:613.2/.7

ПОГОДЖЕНО ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Декан гуманітарно-педагогічного  
факультету

Завідувач кафедри педагогіки  
доктор педагогічних наук,

кандидат філософ. наук, доцент Савицька І.М. доцент Сопівник Р.В.  
« » 2023 р. « » 2023 р.

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА  
на тему: «Методика виховання здорового способу життя студентської  
молоді (на прикладі Київського інституту Бізнесу та Технологій)»

Спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»  
Освітньо-професійна програма: «Педагогіка вищої школи»  
Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Керівник магістерської роботи  
к. пед. наук, доцент Машенко Л.М.  
Виконала Мельник А.О.

НУБІП України

# НУБІП України

КМІВ – 2023  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

НУБІП України

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри педагогіки  
доктор педагогічних наук,  
доцент

Сопівник Р.В.

« 09 » вересня  
2023 р.

НУБІП України

**ЗАВДАННЯ**  
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ СТУДЕНТКИ

**Мельник Альона Олександрівна**

Спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»

Освітньо-професійна програма: «Педагогіка вищої школи»

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Тема магістерської роботи: «Методика виховання здорового способу життя студентської молоді (на прикладі Київського інституту Бізнесу та Технологій)

затверджена наказом ректора НУБІП України від 01.05.2023 р. № 649 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру «01» листопада 2023 р.

Вихідні дані до магістерської роботи: нормативно-правові документи, що регламентують діяльність ЗВО України; наукові публікації та навчальна і

довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз літературних джерел та існуючих досліджень щодо здорового способу життя та психологічної стійкості серед студентів.

НУБІП України

2. Провести анкетування студентів Київського інституту Бізнесу та Технологій для збору інформації щодо їх здорового способу життя, психологічної стійкості та цінностей.

3. Провести спостереження за програмами та ініціативами, спрямованими на підтримку здорового способу життя та психологічної стійкості в Київському інституті Бізнесу та Технологій.

4. Провести статистичний аналіз даних, зібраних внаслідок анкетування та спостережень, з метою визначення взаємозв'язків та впливу здорового способу життя на психологічну стійкість студентів.

5. Розробити та апробувати методику виховання здорового способу життя серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій на основі отриманих результатів.

6. Сформулювати рекомендації для навчального закладу щодо подальших кроків у розвитку та покращенні підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості серед студентів.

Перелік графічного матеріалу (за потреби ) \_\_\_\_\_

Дата видачі завдання «09» \_\_\_\_\_ листопада \_\_\_\_\_ 2023р.

Керівник магістерської роботи \_\_\_\_\_

Маценко Л.М.

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_

Мельник А.О.

# НУВБІП України

## РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему «Методика виховання здорового способу життя студентської молоді (на прикладі Київського інституту Бізнесу та Технологій)» складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Сьогодні здоровий спосіб життя стає все більш актуальним для студентської молоді, особливо в умовах сучасного швидкого ритму життя і зростаючого впливу факторів, що сприяють недолікам у здоров'ї. Однак, виховання здорового способу життя в студенському середовищі може бути важливим і корисним для формування правильних та обдумливих поглядів та позицій на подальше майбутнє. У ньому контексті важливо розглядати методику виховання здорового способу життя, яка може бути успішно впроваджена в закладах вищої освіти.

У вступі до магістерської роботи визначена актуальність теми, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження, а також практичне значення. Зазначено, що однією з важливих аспектів формування моральної культури студентської молоді є виховання здорового способу життя, і ця тема вивчатиметься на прикладі Київського інституту бізнесу та технологій (далі - КІБІТ).

Обсяг магістерської роботи 109 сторінки, у списку використаної літератури наведено 38 літературних джерел. До роботи додані додатки.

У вступі визначається загальна мета дослідження та актуальність теми. Підкреслюється важливість здорового способу життя серед студентів та наводяться основні питання, які будуть розглядатися в роботі.

У першому розділі буде розглянуто аналіз поняття "здоровий спосіб життя" та його складові. В цьому розділі досліджується поняття "здоровий спосіб життя" і визначаються його основні складові, такі як фізична активність, харчування,

Відмова від шкідливих звичок і здоровий сон, також розглядається важлива роль освіти у формуванні здорового способу життя студентів. Освіта розглядається як ключовий інструмент у підтримці здоров'я студентської

молоді. Детальніше розглядається сутність та компоненти здорового способу життя студентів. Також досліджуються умови і заходи, спрямовані на

формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді

Київського інституту бізнесу та технологій. Психологічні особливості

студентської молоді та їх ставлення до здорового способу життя. Аналізується вплив факторів, які впливають на рішення студентів щодо свого способу життя.

У другому розділі, який називається «Аналіз стану виховної роботи та проведених заходів щодо формування здорового способу життя серед

студентської молоді у Київському інституті Бізнесу та Технологій» У цьому

розділі проводиться докладний аналіз запроваджених програм та методик у

Київському інституті бізнесу та технологій, що стосується здорового способу життя студентів. Визначаються групи, організації та структури, які можуть

бути включені в процес формування здорового способу життя студентів.

Підсумовується, які структури можуть бути ключовими у впровадженні програм та заходів що стосуються виховання здорового способу життя.

Розглядаються фізичні та психологічні аспекти впливу. Детально аналізується, які з них є найбільш важливими та актуальними для студентської громади

інституту. У останньому підрозділі проводиться докладний аналіз програм і

заходів, які вже запроваджені в Київському інституті бізнесу та технологій з

метою покращення здоров'я студентів. Аналізується їхній обсяг та

ефективність. Детально розглядаються, які програми та заходи вже діють і як вони впливають на формування звичок для покращення фізичного та

морального здоров'я студентів.

Загальна мета цього розділу полягає в ретельному огляді стану справ у

Київському інституті Бізнесу та Технологій щодо здорового способу життя

студентів, щоб підготувати підґрунтя для розробки програми виховання здорового способу життя.

У третьому розділі детально описується процес експериментального дослідження здорового способу життя та розробки методики для виховання здорового способу життя серед студентів Київського інституту Бізнесу та Технологій.

Обґрунтовується вибір конкретних методів і стратегій, які допоможуть досягнути поставлених цілей. Окреслюється зв'язок мети та цілей з вимогами інституту та потребами студентської громади.

Описуються кампанії, акції, та інші заходи, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед студентської громади. Визначаються методи та стратегії, які будуть використані для ефективного впровадження методики.

Досліджується, які кроки можна запровадити для стимулювання інтересу студентів до здорового способу життя та підвищення їхньої мотивації за для дотримання здорових звичок.

Загальна мета цього розділу полягає в розробці конкретних інструментів та стратегій, які сприятимуть покращенню здорового способу життя студентів Київського інституту Бізнесу та Технологій.

Закінчується робота висновками та списком використаних джерел.

У додатках наведені такі матеріали: анкети ЗСЖ, стаття та тези.

**Ключові слова до теми:** Здоровий спосіб життя, Виховання студентів, Методика виховання, Здоров'я студентів, Профілактика захворювань, Фізична активність, Правильне харчування, Психологічна підтримка, Програми здорового способу життя, Аналіз стану справ, Мотивація до збереження здоров'я, Студентська громада, Університетське життя.

# НУБІП України

## ЗМІСТ

**ВСТУП** .....9

### РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**СТУДЕНТІВ**.....13

1.1 Поняття "здоровий спосіб життя" та його складові .....13

1.2 Роль освіти в формуванні здорового способу життя .....21

1.3 Сутність, компоненти, умови та заходи по формуванню ЗСЖ у студентської молоді.....28

1.4 Психологічні особливості студентської молоді та їх ставлення до здорового способу життя.....33

Висновки до розділу – I.....42

### РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОЇ РОБОТИ У КИЇВСЬКОМУ ІНСТИТУТІ

**БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ЩОДО ПОПУЛІЗАЦІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**.....43

2.1. Структура студентської громади.....43

2.2. Аналіз факторів, що впливають на здоров'я студентів .....47

2.3. Існуючі програми та заходи, спрямовані на покращення здоров'я студентів.....51

Висновки до розділу - II.....54

**РОЗДІЛ III. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩО ДО РОЗРОБКИ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**.....55

3.1 .Аналіз експериментального дослідження здорового способу життя на базі Київського інституту Бізнесу та Технологій.....55

3.2. Визначення мети та цілей а також вибір методів і стратегій програми .....62

3.3. Планування кампанії і заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед студентів.....71

3.4. Рекомендації молоді з розвитку та підвищення мотивації збереження здоров'я.....75

Висновки до розділу-III.....82

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**.....83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....8

# НУВБІП України

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В останні роки спостерігається збільшення

уваги до здорового способу життя, особливо серед студентів. Це викликано загрозами пов'язаними з ситуацією зміни клімату, безпосередню небезпеку несуть багато різноманітних вірусів які мутують і пристосовуються до

нинішніх умов існування, так і безпосередню загрозу для здоров'я фахівці

вважають нинішню ситуацію в країні яка зумовлена багатьма негативними процесами та станами які негативно впливають на здоров'я людини.

Необхідно чітко уявляти, що здоровий спосіб життя - це не просто окремі правила чи форма життя, а загальний підхід до структури та організації

життєдіяльності студентів. Він включає в себе процеси самоорганізації,

самодисципліни, саморегуляції та саморозвитку. Важливими аспектами здорового способу життя є зміцнення адаптивних можливостей організму, повноцінна самореалізація, розвиток загальнокультурних та професійних навичок.

Здоровий спосіб життя відображає собою результати розповсюдження

індивідуального або групового стилю поведінки, комунікації та організації життєдіяльності. Це включає в себе такі аспекти, як режим роботи і відпочинку,

харчування, сон, гігієнічні практики, рухова активність, відмова від шкідливих звичок, міжособистісні відносини та соціальна поведінка, сексуальна поведінка

та організація вільного часу, який сприяє розвитку особистості.

Організація життєдіяльності включає в себе встановлення певного режиму та послідовності дій. Наприклад, студент може встановити регулярний

розпорядок дня, який включає в себе сон, харчування, навчання, фізичну

активність, відпочинок. Поейнієть також може виявлятися в послідовності

щоденних дій: наприклад, після навчального тижня один вихідний може бути

присвячений спілкуванню з друзями, інший - домашнім справам, третій - заняттям фізичною культурою.

Здоровий спосіб життя сильно залежить від ціннісних переконань студента, його світогляду, соціального та морального досвіду. Громадські стандарти і цінності, пов'язані із здоровим способом життя, можуть бути важливими для студентів, але не завжди збігаються з загальносуспільними цінностями.

Студенти з високорозвиненою особистісною метою не тільки прагнуть до самопізнання, але й володіють бажанням та здатністю змінювати самі себе і оточуюче мікросередовище. Шляхом активної само-модифікації вони

формують свій спосіб життя. Під час цього процесу самореалізації, самосвідомість студента включає в себе досвід його досягнень у різних сферах діяльності, включаючи фізичні та психічні якості через зовнішні прояви діяльності та спілкування.

Ці цінності, норми і ідеали, що їх приймає суспільство, стають невід'ємною частиною самосвідомості студента. Вони стають особистими цінностями, ідеалами та нормами, які визначають структуру його особистості та впливають на його спосіб життя.

У сучасному світі спостерігається значний ріст наукових досліджень, які приділяють увагу питанням здорового способу життя та психологічної стійкості студентів. Ця актуальність вимагає визначення ролі, яку відіграють здоровий спосіб життя та психологічна стійкість в сучасних студентів, зокрема, чи існує взаємозв'язок між цими двома аспектами.

Актуальність даної теми полягає в тому, що вона стосується основних аспектів студентського життя і навчання, і вимагає докладних досліджень, розробки методик та стратегій виховання, спрямованих на покращення фізичного та психологічного благополуччя студентів. Академічні установи повинні бути готові надати студентам не лише знання, але і необхідні навички та ресурси для підтримки здорового способу життя та розвитку психологічної стійкості. Тому

тема має суттєву актуальність для подальших досліджень та практичних застосувань у вищій освіті.

**Об'єктом дослідження** є навчально-виховний процес в ЗВО.

**Предметом дослідження** є Методика виховання здорового способу життя в ЗВО.

**Мета дослідження:**

Основною метою даного дослідження є аналіз теоретичних аспектів досліджуваного питання та аналіз експериментального дослідження здорового способу життя студенської молоді в ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз літературних джерел та існуючих досліджень щодо здорового способу життя та психологічної стійкості серед студентів.
2. Провести анкетування студентів Київського інституту Бізнесу та Технологій для збору інформації щодо їх здорового способу життя, психологічної стійкості та цінностей.
3. Провести спостереження за програмами та ініціативами, спрямованими на підтримку здорового способу життя та психологічної стійкості в Київському інституті Бізнесу та Технологій.
4. Провести статистичний аналіз даних, зібраних внаслідок анкетування та спостережень, з метою визначення взаємозв'язків та впливу здорового способу життя на психологічну стійкість студентів.
5. Розробити та апробувати рекомендації щодо розробки методик виховання здорового способу життя серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій на основі отриманих результатів.
6. Сформулювати рекомендації для навчального закладу щодо подальших кроків у розвитку та покращенні підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості серед студентів

Для виконання дослідження з метою розробки методики виховання здорового способу життя серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій та

вивчення взаємозв'язку між здоровим способом життя та психологічною стійкістю, будуть використані наступні методи:

- 1. Аналіз літературних джерел:** Проведення огляду і аналізу наукових досліджень, науково-популярних публікацій, теоретичних джерел, що стосуються здорового способу життя студентів і психологічної стійкості. Це допоможе сформулювати теоретичний фундамент дослідження.
- 2. Анкетування:** Розроблення анкети, яка міститиме питання про здоровий спосіб життя, психологічну стійкість, цінності та демографічну інформацію. Проведення анкетування серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій.
- 3. Спостереження:** Проведення спостереження за програмами, ініціативами та іншими діяльностями, спрямованими на підтримку здорового способу життя та психологічної стійкості в Київському інституті Бізнесу та Технологій.
- 4. Статистичний аналіз даних:** Обробка та аналіз даних, зібраних внаслідок анкетування, з метою встановлення взаємозв'язків та впливу здорового способу життя на психологічну стійкість студентів. Використання статистичних методів для обробки інформації.
- 5. Рекомендації щодо розробки методики виховання:** На основі отриманих результатів розробити рекомендації щодо методики виховання здорового способу життя для студентів Київського інституту Бізнесу та Технологій..
- 6. Формулювання рекомендацій:** Підготовка практичних рекомендацій для навчального закладу щодо подальших кроків у розвитку та покращенні підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій.

Ці методи виконання дослідження допоможуть досягти поставленої мети та вирішити поставлені завдання, а також розробити практичні рекомендації для підтримки здорового способу життя та психологічної стійкості студентів.

Деякі з відомих науковців та дослідників, які займалися питаннями здорового способу життя студентів і психологічної стійкості, можуть включати:

1. **Аарон Антоновський:** Канадський епідеміолог і соціолог, який проводив дослідження в галузі соціального здоров'я та факторів, які впливають на здоровий спосіб життя.
2. **Кароліна Бернстейн:** Психолог та дослідник психологічної стійкості та стресу серед студентів.
3. **Майкл Орозко:** Дослідник здорового способу життя і фізичної активності серед молоді.
4. **Елізабет Скотт:** Експерт в галузі харчування та здорового способу життя серед студентів.
5. **Джон С. Лоупс:** Психолог, який займається дослідженнями психологічної стійкості та стресу у вищих навчальних закладах.

**Об'єкт дослідження:** навчально-виховний процес в ЗВО.

**Предмет дослідження:** методика формування здорового способу життя студенської молоді в ЗВО.

**Практичне значення** дослідження полягає у тому, що результати даного дослідження можуть використовувати викладачі ВНЗ з метою популяризації ідеї здорового способу життя серед студентів академічних груп.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних літературних джерел, який містить 38 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи – сторінки, включає 1 діаграму та 1 схеми. До роботи подано 4 доданки.

# НУБІП України

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

### СТУДЕНТІВ

#### 1.1. Поняття "здоровий спосіб життя" та його складові.

Здоров'я є першою та найбільш важливою потребою людини, і воно визначає її здатність до праці та гармонійний розвиток. Здоров'я є важливою передумовою для пізнання навколишнього світу, самоствердження та щастя. Активне та тривале життя є ключовою складовою фактору здоров'я.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) визначається як спосіб життя, який ґрунтується на моральних принципах, організований раціонально, активний та працьовитий, зміцнює організм та захищає від негативних впливів навколишнього середовища, дозволяючи зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я до глибокої старості.

Здоровий спосіб життя включає в себе такі ключові елементи: продуктивну працю, раціональний режим праці та відпочинку, відмову від шкідливих звичок, оптимальну фізичну активність, особисту гігієну та загартовування, а також раціональне харчування.

- Продуктивна праця є важливою складовою здорового способу життя, оскільки впливає на фізичне і психічне здоров'я.
- Раціональний режим праці та відпочинку забезпечує оптимальний ритм функціонування організму та сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню продуктивності праці.
- Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння, алкоголь та наркотики, є важливою для збереження здоров'я.
- Здоровий спосіб життя також передбачає оптимальну фізичну активність, особисту гігієну та загартовування.
- Раціональне харчування є необхідним для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами.

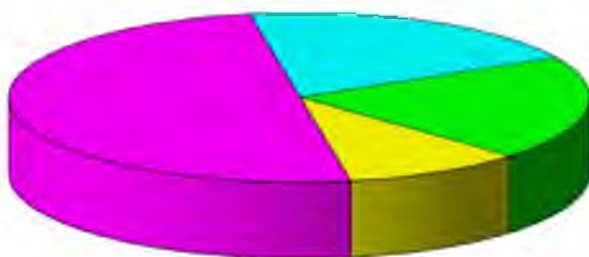
Здоровий спосіб життя також включає в себе відносини до самого себе, до інших людей та до життя загалом, а також формування життєвих цілей і цінностей. Тому для створення здоров'я необхідно розширювати уявлення про здоров'я та застосовувати всі доступні фактори для підтримки різних аспектів здоров'я.

Здоров'я завжди було предметом досліджень багатьох вчених, які розробили різноманітні характеристики цього поняття. Науковці використовують різні визначення та показники, які відображають різні аспекти здоров'я, такі як профіль здоров'я, його рівні та складові.

Сучасні дослідження феномена здоров'я показали, що обмеження визначення здоров'я виключно як відсутність хвороби є недостатнім. Раніше таке поняття було широко використовувалося в практиці медицини, особливо в первинних ланках охорони здоров'я. Якщо у пацієнта не було симптомів хвороби, його вважали здоровою. Проте сучасний підхід визнає, що відсутність симптомів хвороби ще не означає наявність справжнього здоров'я.

Здоров'я тепер розглядається як більш широке поняття, яке включає фізичний, психічний, соціальний і духовний стан людини. Дослідження показали, що близько 90% впливу на здоров'я людини зумовлені умовами життя і способом життя, включаючи стан навколишнього середовища, спадковість та інші фактори, і лише близько 10% відводиться медичним аспектам. Тому медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає сучасним реаліям.

#### **Фактори, що впливають на здоров'я людини:**



■ спадковість 20%

■ оточуюче середовище 20%

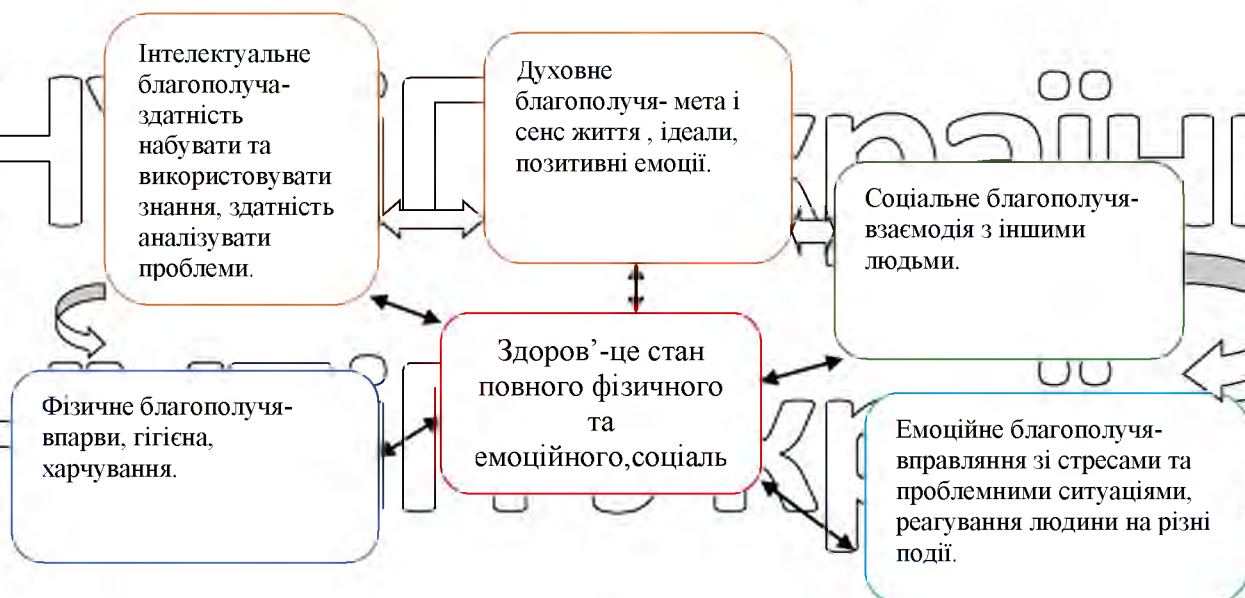
■ медицина 10%

■ спосіб життя 50%

Сучасна наука визнає, що здоров'я людини - це складний феномен, який може бути розглянутий з різних перспектив: філософської, соціальної, економічної, біологічної та медичної. Здоров'я також розглядається як об'єкт споживання і внесення капіталу, як важлива індивідуальна і суспільна цінність, як системне явище, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Враховуючи цю складність, визначити здоров'я в повному обсязі є вкрай важко, якщо взагалі можливо. Існує багато різних визначень здоров'я, які використовуються у наукових дослідженнях. Однак у міжнародному спілкуванні і загальноприйнятій є визначення здоров'я, сформульоване в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в 1948 році: "Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад".

Соціальне здоров'я - це структура інформаційних моделей, яка забезпечує адекватні соціально-моральні прояви, тобто особистісно-середовищна поведінка за умов адекватної моральної поведінки.



У філософському контексті спосіб життя розглядається як комплексна характеристика того, як люди ведуть свою життєдіяльність в поєднанні з

умовами суспільства. Цей спосіб життя охоплює всі аспекти суспільства, такі як праця, побут, соціальна взаємодія і культурні стереотипи, а також відображає поведінку та стиль життя людей. Цей аспект стилю життя може суттєво впливати на здоров'я окремої особи або соціальних груп в цілому.

Поняття здорового способу життя (ЗСЖ) виходить з цього філософського розуміння здоров'я. ЗСЖ включає в себе всі аспекти діяльності, спрямовані на збереження та покращення здоров'я, включаючи умови праці, житла, харчування, побутові умови і рухову активність. Усі ці компоненти спільно впливають на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

Для розуміння концепції здорового способу життя (ЗСЖ) важливі такі аспекти, як належна інформованість та доступ до профілактичних заходів, спрямованих на сповільнення процесу старіння. Крім того, враховуються екологічні умови, а також інші аспекти, які впливають на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я.

У розумінні поняття "здоровий спосіб життя" (ЗСЖ) бачимо поєднання різних сфер життєдіяльності людей і умов, в яких вони живуть. Ця концепція охоплює всі аспекти, пов'язані із збереженням та покращенням здоров'я, включаючи умови праці, житло, харчування, умови відпочинку та рухову активність. Всі ці компоненти взаємодіють і впливають на фізичне, психічне, соціальне та духовне здоров'я людини.

Проблема формування здорового способу життя набула великого значення як в світі, так і в Україні в другій половині ХХ століття. Ця проблема досліджується в різних наукових галузях, таких як медицина, гігієна, педагогіка, психологія, соціологія та фізична культура. Формування здорового способу життя в молоді визнається важливим елементом державної політики, оскільки саме в юнацькому віці формуються стійкі паттерни поведінки, звички, та ціннісні орієнтації, які впливають на здоров'я та якість життя в подальшому.

Спосіб життя визначається сукупністю характерних звичок та особливостей поведінки людини на роботі, у побуті та під час відпочинку. Деякі з цих звичок

можуть збільшувати ризик розвитку захворювань, наприклад, куріння може призвести до раку легень, а незахищені статеві стосунки – до інфікування інфекціями, такими як ВІЛ та ІПСШ.

Інші звички, навпаки, можуть сприяти підвищенню захисних властивостей організму і поліпшенню загального самопочуття та здоров'я. Це включає в себе нормальний сон тривалістю 8-10 годин на добу, регулярний сніданок, різноманітне харчування та забезпечення організму достатньою кількістю води.

Також до корисних звичок відносяться фізична активність, щоденні прогулянки на свіжому повітрі, дотримання правил особистої гігієни і безпеки та позбавлення шкідливих звичок.

Мотивація до здорового способу життя може бути важливим чинником впливу на рішення людей про їхню поведінку. Дослідження показали, що люди, які приділяють увагу своєму здоровому способу життя, зазвичай живуть довше,

більше задоволені від життя та більш повноцінно реалізують себе. Присутність мотивації важлива, оскільки знання про здоровий спосіб життя самі по собі не завжди ведуть до змін у поведінці.

Мотивація полягає в особистій відповідальності за власне життя, в впевненості в своїй вартості та вірі в те, що здоровий спосіб життя призведе до позитивних результатів. Також важливо мати необхідні навички і знання для здорового способу життя.

Здорова поведінка включає декілька ключових аспектів:

1. Використання послуг системи охорони здоров'я, включаючи регулярні профілактичні огляди та щеплення для раннього виявлення та запобігання захворюванням.
2. Дотримання рекомендацій лікаря щодо лікування та профілактики захворювань, включаючи правильний режим прийому ліків.
3. Ведення здорового способу життя, що включає у себе уникнення шкідливих звичок та практикування звичок, які сприяють загальному здоров'ю.

До елементів здорової поведінки, які впливають на розвиток захворювань, включають:

1. Правильне та збалансоване харчування, яке враховує енергетичні потреби організму та забезпечує якісний раціон харчування.
2. Регулярна фізична активність, яка підтримує фізичний стан та загальне здоров'я.
3. Збереження нормальної маси тіла, що оцінюється за допомогою індексу маси тіла (ІМТ) від 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>.
4. Відсутність шкідливих звичок, таких як тютюнокуріння, надмірне вживання алкоголю та наркотиків.
5. Психічна гармонія, позитивне мислення та забезпечення якісного сну.

Крім того, корекція факторів ризику, таких як артеріальна гіпертензія, дисліпідемія, ожиріння та цукровий діабет, є важливим аспектом здорової поведінки. Зазначені фактори можуть впливати на розвиток серцево-судинних захворювань та інших хвороб.

Здорове харчування включає в себе:

1. Збалансовану енергетичну цінність раціону, що відповідає потребам організму.
2. Кількісний та якісний баланс харчових та біологічно активних речовин у щоденному раціоні.
3. Дотримання регулярного режиму харчування.

Під час здорового харчування рекомендується обмежити вживання насичених жирів, кухонної солі та простих цукрів. Важливо також замінити насичені жири на поліненасичені, які знаходяться в рослинних оліях та рибі.

Крім того, вітаміни, харчові волокна та алкогольні напої також можуть впливати на ризик захворювань, і їхнє вживання потребує уважності та обмежень.

Результати епідеміологічних досліджень підтверджують, що помірне споживання алкоголю може мати позитивний вплив на ризик виникнення

серцево-судинних захворювань. Механізм цього явища не зовсім зрозумілий, але є деякі вказівки на те, що етанол, що міститься в алкоголі, може позитивно впливати на рівень ліпідів, інсуліну та систему згортання крові. Зокрема, він

сприяє підвищенню рівня "хорошого" холестерину - ліпопротеїдів високої щільності, покращує чутливість тканин до інсуліну та має позитивний вплив на фактори згортання крові. Наукові дослідження вказують, що оптимальна денна доза алкоголю, враховуючи його перерахунок в етанол, становить приблизно 20

г для чоловіків і 10 г для жінок. Також використовується термін "дрінк" для вимірювання дози алкоголю, де 1 дрінк містить від 12 до 14 мл чистого

етанолу, що відповідає приблизно 350 мл пива, 150 мл вина або 44 мл міцного алкоголю, такого як горілка чи коньяк. Рекомендується не споживати більше однієї дози на день для жінок і не більше двох доз на день для чоловіків.

Однак важливо пам'ятати, що надмірне споживання алкоголю може призвести до негативних наслідків, таких як зміни рівня ліпідів, вазоконстрикція артерій, збільшення згортання крові та збільшення ризику різних захворювань, включаючи порушення серцевого ритму та онкологічні захворювання. Крім того, споживання алкоголю може призвести до збільшення кількості спожитих калорій в раціоні через вміст етанолу, а також підвищити апетит.

Щодо фізичної активності, наукові дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність знижує ризик захворювання та смертності. Важливою є інтенсивність та тривалість фізичного навантаження, і рекомендується

щонайменше 150 хвилин помірного або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень. Фізичні вправи на напруження м'язів також корисні для здоров'я.

При фізичному навантаженні низької інтенсивності, частота дихання майже не змінюється, але частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшується до 50-63% від максимальної, що визначається за формулою  $(220 - \text{вік})$ . Для прикладу,

якщо вік людини - 60 років, максимальна ЧСС буде дорівнювати  $220 - 60 = 160$  ударів на хвилину, тому цільова ЧСС під час фізичного навантаження низької інтенсивності становить від 80 до 108 ударів на хвилину. Прикладами такого

навантаження є ходьба зі швидкістю, яка не перевищує 4,7 кілометрів на годину.

Під час фізичного навантаження помірної інтенсивності, ЧСС збільшується до 64-76% від максимальної, і частота дихання зростає, але людина все ще може

говорити, не відчуваючи задишки. Можна визначити цю інтенсивність за

допомогою розмовного тесту (talk test): під час фізичного навантаження помірної інтенсивності, підвищення ЧСС не заважає спілкуватися короткими фразами. Прикладами такого навантаження є ходьба зі швидкістю від 4,8 до 6,5

кілометрів на годину, гра в гольф, прибирання пилососом, бальні танці або

аквааеробіка.

При фізичному навантаженні високої інтенсивності, ЧСС збільшується до 77-93% від максимальної, а підвищення частоти дихання може призвести до легкої

задишки, яка дозволяє говорити окремими словами, але не повними реченнями.

Прикладами такого навантаження є біг, плавання кролем, спортивні танці, гра в теніс з партнером або роботи в саду, такі як копання лопатою.

Додатково, важливим для підтримки здоров'я є виконання ізотонічних вправ для підтримки м'язів, які стимулюють формування кісток та м'язів, і є

ефективними при профілактиці остеопорозу. Прикладами таких вправ є вправи з гантелями, штангами, гумовою стрічкою або еспандером.

Для людей похилого віку важливо також враховувати вправи на підтримку координації рухів та рівноваги, такі як ігри з м'ячем або гімнастика, які можуть

бути корисні.

Налаштування на підтримку нормальної маси тіла є важливою складовою здорового способу життя, оскільки ожиріння може призвести до різних захворювань, таких як цукровий діабет та серцево-судинні захворювання.

Тютюнокуріння, разом з високим артеріальним тиском та підвищеним рівнем

холестерину, також є одним з факторів, які підвищують ризик ішемічної

хвороби серця та інфаркту міокарда. Тютюнокуріння сприяє розвитку

атеросклерозу через негативний вплив на обмін ліпідів і може призвести до

зменшення рівня "доброго" холестерину. Тютюновий дим містить багато шкідливих сполук, і тому куріння пов'язане з багатьма серйозними наслідками для здоров'я.

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

# НУБІП УКРАЇНИ

## 1.2. Роль освіти в формуванні здорового способу життя.

Освіта відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя суспільства. Ця стаття досліджує, як освіта впливає на розвиток здорового

способу життя і надає конкретні приклади того, як цей вплив реалізується у

навчальних закладах та в загальному суспільстві. Також розглядаються

переваги здорового способу життя та пропонуються практичні рекомендації щодо впровадження освітніх програм для формування здорових звичок.

Здоров'я - це найцінніший актив кожної людини і суспільства в цілому. Щоб зберегти і підтримати цей актив, необхідно мати здоровий спосіб життя. Однак

сучасний спосіб життя, іноді вимагаючи від людей швидкості та

продуктивності, не завжди сприяє здоровому життю. Велика кількість людей стикається з проблемами, пов'язаними з харчуванням, фізичною активністю та

стресом, що призводить до негативних наслідків для здоров'я. Освіта відіграє

ключову роль у зміцненні здоров'я та формуванні здорового способу життя,

адже вона надає людям знання і навички, необхідні для прийняття обдуманих рішень та ведення здорового життя.

Освітні заклади і насамперед школа, де діти, підлітки та молоді люди

проводять більшість свого часу, мають величезний виховний і

здоров'язберігаючий потенціал. Школа в тісній взаємодії з сім'єю і

найближчим оточенням школяра вирішує двоєдине завдання: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої,

соціально активної та відповідальної особистості. При цьому позитивне

сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для забезпечення

здоров'я і благополуччя, тоді як негативне його сприйняття може бути

фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я. У ситуації

позитивного шкільного клімату, що передбачає наявність доброзичливих,

дбайливих вчителів, спостерігається не тільки вища успішність, а й більш

сприятлива поведінка учнів щодо свого здоров'я. Для актуалізації у підлітків та

молоді цінності здоров'я, формування у них мотивації та поведінкових

установок, необхідних для його збереження і зміцнення, в закладах освіти всіх рівнів має систематично відбуватися послідовна, цілеспрямована і комплексна навчально-виховна робота. Учні мають бути охоплені програмами з мотивації

до здорового способу життя, профілактики вживання психоактивних речовин, збереження репродуктивного здоров'я. Такі програми мають сприяти

становленню ціннісних орієнтирів дитини і підлітка, готувати до дорослого життя, формувати вміння і навички самостійно ухвалювати зважені рішення, ефективно спілкуватися, адекватно висловлювати свої почуття та емоції,

критично мислити, чинити опір негативному впливові й тиску з боку однолітків і дорослих, обирати моделі поведінки, що сприяють збереженню здоров'я.

перезау

У світі освіта в галузі здоров'я, безпеки та соціальної інтеграції визнається як важливий пріоритет. Організація Об'єднаних Націй з освіти, науки і культури

(ЮНЕСКО) у 2014 році визначила вісім ключових галузей для формування компетентностей у XXI столітті, серед яких три напрямки прямо пов'язані з здоров'ям, безпекою та соціальною інтеграцією.

1. Фізичне благополуччя.
2. Психологічне благополуччя.
3. Соціальна згуртованість.

У січні 2018 року Європейський парламент і Рада ЄС прийняли Рамкову програму оновлених ключових компетентностей для навчання протягом життя,

включаючи "Особисті, соціальні, та навчальні компетентності". Ця

компетентність також включає аспекти навчання в галузі здоров'я, безпеки і соціального благополуччя.

Національні стандарти для загальної середньої освіти визначають освітні галузі, які є обов'язковими для всіх шкіл. Зокрема, дві з цих галузей стосуються здоров'я, безпеки та соціальної інтеграції:

1. Здоров'я та фізична культура.
2. Соціальна і здоров'язбережна

Ці галузі відіграють важливу роль у підготовці дітей до життя і навчання, розвиваючи компетентності, пов'язані зі здоров'ям, безпекою і соціальною адаптацією.

Концепція "Нова українська школа" включає два з шести основних принципів:

1. Здоров'я: формування здорового способу життя та створення умов для фізичного та психоемоційного розвитку, особливо важливо для молодших школярів.
2. Безпека: створення довіри та взаємоповаги в школі, перетворення її на безпечне середовище, де немає місця насильству та цькуванню.

Ці принципи покликані забезпечити безпеку, благополуччя та навчання дітей у сучасному освітньому середовищі.

### **Освіта та фізичне виховання**

Фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя. Освіта в галузі фізичного виховання надає студентам знання про важливість фізичної активності, вчить їх ефективним методам ведення активного способу життя та допомагає розвивати фізичну підготовку. Вона також сприяє формуванню у дітей навичок та інтересу до здорового життя, які вони зможуть практикувати протягом усього життя.

### **Інформація про харчування**

Освіта в галузі здорового харчування грає важливу роль у формуванні правильних харчових звичок. Вона надає студентам знання про значення різних продуктів, вітамінів та мінералів для їхнього організму. Також вона вчить їх відповідально обирати продукти харчування, готувати здорові страви та уникати шкідливих звичок, таких як переїдання або споживання шкідливих продуктів.

### **Соціальна інтеграція та психологічне благополуччя**

Освіта також грає важливу роль у соціальній інтеграції та психологічному благополуччі. Вона надає дітям можливість вивчати соціальні навички, вчити їх взаємодіяти з іншими, вирішувати конфлікти та розвивати емоційний інтелект.

Освіта також сприяє психологічному здоров'ю, вчить дітей розуміти свої емоції, керувати стресом та розвивати позитивне сприйняття себе.

### **Цифрова грамотність та здоровий спосіб життя**

У сучасному світі цифрова грамотність також важлива для здорового способу життя. Освіта допомагає студентам розуміти вплив цифрових технологій на їхнє здоров'я, навчає вони користуватися інтернетом та іншими цифровими ресурсами для знаходження інформації про здоров'я та розвиває критичне мислення щодо цифрових джерел інформації.

Ось кілька прикладів того, як освіта впливає на формування здорового способу життя серед студентів:

- 1. Лекції та семінари про фізичне здоров'я:** Багато університетів та коледжів надають студентам можливість вивчати питання фізичного здоров'я через спеціальні курси та семінари. Ці навчальні заходи надають інформацію про важливість фізичної активності, здорового харчування та профілактики різних захворювань.
- 2. Спортивні програми та ініціативи:** Університети нерідко мають спортивні команди, спортивні об'єкти та програми для студентів. Це створює можливість для студентів займатися фізичною активністю, розвивати спортивні навички та підтримувати здоровий спосіб життя.
- 3. Психологічна підтримка та консультування:** Багато навчальних закладів надають доступ до психологічної підтримки та консультування для студентів. Це важливо для забезпечення психологічного благополуччя та вирішення питань, пов'язаних із стресом, тривожністю чи депресією.
- 4. Освіта щодо здорового харчування:** Викладачі можуть проводити лекції та семінари щодо здорового харчування, надавати інформацію про важливість раціонального харчування та впливу дієти на фізичне здоров'я.
- 5. Організація здорового середовища:** Навчальні заклади можуть створювати здорові умови для студентів, включаючи доступ до фітнес-

центрів, зон для відпочинку, здорового харчування у столових та забезпечення безпеки на території кампусу.

Ці ініціативи сприяють формуванню здорового способу життя серед студентів, підвищують їхню якість життя та сприяють успішному навчанню.

Київський інститут бізнесу та технологій (КіБіТ) вже реалізує ряд ініціатив, спрямованих на формування здорового способу життя серед своїх студентів:

1. **Спортивні ініціативи:** КіБіТ надає студентам можливість приєднатися до спортивних команд і взяти участь у тренуваннях. Крім того, на кампусі існують спортивні майданчики, де студенти можуть займатися фізичною активністю. Це допомагає підтримувати студентів у хорошій фізичній формі. КіБіТ активно підтримує студентські спортивні команди та організовує спортивні заходи, включаючи футбол, волейбол, баскетбол, фітнес та біг. Інститут надає студентам доступ до спортивних майданчиків і тренажерних залів на кампусі.

2. **Психологічна підтримка:** КіБіТ забезпечує доступ студентів до психологічної підтримки, де вони можуть звертатися у випадках стресу, тривожності чи інших психологічних проблем. Це допомагає зберігати психічне здоров'я студентів та вирішувати проблеми належним чином.

3. **Освіта щодо здорового харчування:** КіБіТ вже включає до навчальних планів лекції та семінари щодо здорового харчування та впливу харчування на фізичне здоров'я. Ця освіта допомагає студентам бути свідомими щодо свого харчування та здорових дієт.

4. **Безпека на кампусі:** КіБіТ приділяє велику увагу безпеці студентів на кампусі. Заходи безпеки та політика невідкладного реагування допомагають створити безпечне середовище для навчання, де відсутнє насильство чи цькування. Це сприяє психологічній і фізичній безпеці студентів.

Отже, КіБіТ вже впроваджує ініціативи, спрямовані на формування здорового способу життя серед своїх студентів, створюючи умови для фізичного й психоемоційного розвитку та забезпечуючи безпеку на кампусі.

Ініціативи, які вже впроваджує Київський інститут бізнесу та технологій (КіБіТ) для формування здорового способу життя серед студентів:

- 1. Спортивні заходи:** КіБіТ регулярно організовує спортивні змагання та заходи, що спонукають студентів до активності. Це включає в себе турніри з настільного тенісу, забіги на короткі та довгі дистанції, а також йогу та аеробіку.
- 2. Фізичний розвиток:** КіБіТ пропонує студентам спеціальні фітнес-програми та тренування, спрямовані на поліпшення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я. Студенти можуть обирати між різними видами фізичних навантажень, які відповідають їхнім індивідуальним потребам.
- 3. Здоровий раціон:** Інститут пропонує здоровий спосіб харчування серед студентів. Сучасні столові та невеличкі кафетерії на кампусі пропонують здорові страви та інгредієнти для тих, хто обирає збалансований раціон. Також проводяться лекції та семінари з питань харчування.
- 4. Психологічна підтримка:** КіБіТ має психологічний центр, де студенти можуть отримати консультації та психологічну допомогу в разі стресу, тривоги чи інших емоційних труднощів. Ця ініціатива спрямована на збереження психічного здоров'я студентів.
- 5. Безпека на кампусі:** КіБіТ забезпечує безпеку на кампусі та прагне створити атмосферу довіри та взаємоповаги. Проводяться навчання з питань безпеки, а також встановлюються процедури невідкладного реагування на ситуації, пов'язані з безпекою студентів.
- 6. Освіта зі здоров'я та безпеки:** В учбових планах КіБіТ передбачені предмети та лекції, спрямовані на надання студентам знань про здоровий спосіб життя, безпеку та соціальну інтеграцію.

7. **Вільний час та розваги:** Крім спорту та освіти, КіБіТ організовує різноманітні розважальні заходи для студентів, де вони можуть розслабитися та насолодитися вільним часом разом з друзями.

Усі ці ініціативи спільно сприяють формуванню здорового способу життя серед студентів КіБіТ і допомагають забезпечити їхнє фізичне та психічне

благополуччя. Київський інститут Бізнесу та Технологій відділяє велике значення здоров'ю та безпеці своїх студентів і продовжує розвивати нові програми та ініціативи для підтримки цих цілей.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

### 1.3. Сутність, компоненти, умови та заходи по формуванню ЗСЖ у студентській молоді

Формування та підтримання здорового способу життя є однією з найважливіших цінностей та пріоритетів у системі людських цінностей.

Здоров'я людини визначається як процес забезпечення оптимальної працездатності та розвитку як її фізичних, так і психічних функцій, а також загальною якістю життя.

Рівень здоров'я населення безпосередньо пов'язаний з умовами праці, повсякденними умовами та загальною культурою, включаючи гігієнічні аспекти. Отже, стиль життя кожної людини визначається великою мірою її здоровою поведінкою та звичками.

Однією з ключових сфер, де формується здоровий спосіб життя, є система освіти. Студентська молодь має особливе значення у цьому процесі, оскільки її звички та стиль життя формуються на основі навчання та досвіду.

Згідно з національними програмами та доктринами освіти, одним із стратегічних завдань освіти є виховання освічених особистостей, які

розвиваються у всіх аспектах, включаючи духовний, психічний та фізичний аспекти. Отже, національна система освіти повинна включати навчання стосовно здорового способу життя та принципів його збереження.

Це вказує на важливість включення знань та навичок щодо здоров'я та безпеки у навчальну програму та виховний процес студентів. Відповідно до цього, ця ініціатива слугує одним із головних завдань національної освіти і спрямована на формування здорового способу життя серед молоді, що є ключовим фактором для майбутнього держави та створення здорового суспільства.

Ця проблема набуває ще більшого значення для сучасних університетів і вищих навчальних закладів, як свідчать офіційні документи Міністерства освіти і науки України, а також основні положення Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації". Тому надавання знань та навичок з

формування, збереження і підтримки здоров'я студентів стає обов'язковим компонентом національної системи вищої освіти.

У вищих навчальних закладах акцент робиться на всебічному розвитку студентів як особистостей, розвитку їхніх талантів, інтелектуальних та фізичних здібностей тощо. Отже, проблема формування здорового способу життя серед студентської молоді займає провідне місце в навчальному процесі та виховній роботі цих навчальних закладів.

Різні наукові дослідження та публікації охоплюють проблему формування здорового способу життя серед дітей та молоді та надають базу для подальших розв'язань. Дослідники досліджували цю тему у різних контекстах, зокрема:

1. У навчально-виховному процесі для школярів та студентської молоді (В. Білик, А. Герасимчук, С. Ігнатенко, С. Лапаєнко, В. Лисяк, О. Маркова, К. Палієнко, В. Солнцева, С. Страшко та ін.).
2. У позакласній діяльності (О. Гауряк, А. Гужаловський, О. Жабокрицька, Т. Лясота, В. Рева та ін.).
3. У сім'ї (Т. Баєва, С. Свириденко, М. Шарпа та ін.).

Також були проведені дослідження з соціального, медикобіологічного, та психолого-педагогічного аспектів формування здорового способу життя серед дітей і молоді. Багато вчених і дослідників, як в Україні, так і за кордоном, продовжують працювати в цьому напрямку і внесли важливий внесок у розуміння та розв'язання цієї проблеми. На думку деяких експертів, студенти не завжди беруть належну увагу до свого здоров'я, і ця проблема стає ще більш актуальною. Багато студентів не дотримуються навіть основних правил збереження здоров'я, що може призвести до збільшення захворюваності, функціональних порушень і психічних проблем.

Сформування здорового способу життя серед студентів є ключовим завданням вищих навчальних закладів. Здоров'я визнається основою успішної професійної підготовки, важливим аспектом реалізації набутих знань і фундаментальною

умовою працездатності на протязі усього життя. У цьому контексті сучасна вища освіта ставить перед собою такі завдання:

Впровадження здоров'язбережувальних методик у навчальний процес.

1. Забезпечення режиму рухової активності та поєднання фізичних вправ і статичних навантажень.

2. Організація збалансованого харчування для студентів.

3. Заміна авторитарного стилю спілкування на більш кооперативний і партнерський.

4. Створення емоційно підтримуючого середовища навчання.

5. Підвищення усвідомлення студентами важливості збереження здоров'я та популяризація здорового способу життя.

В Київському інституті бізнесу та технологій (назву закладу) процес фізичного

виховання студентів відповідає навчальній програмі для дисципліни "Фізичне

виховання". Ця програма спрямована на формування у студентів розуміння

важливості фізичної культури в розвитку особистості та підготовці до

професійної діяльності. Вона передбачає не лише фізичне вдосконалення та

зміцнення здоров'я, але й надання студентам практичних навичок та умінь для

різних видів фізичної активності.

Однак існують певні вади в процесі організації фізичного виховання в

інституті. Дослідження та анкетування студентів показали, що більшість з них

має середній або нижчий рівень фізичної підготовки та соматичного здоров'я.

Всього 9,5% студентів мають високий рівень соматичного здоров'я та фізичної

підготовки, а 15% з них регулярно займаються фізичними вправами. Більшість

студентів оцінили рухову активність як менш важливу в аспекті здорового

способу життя.

Отже, інституту слід більше звертати увагу на формування мотивації студентів

до здорового способу життя, а також вдосконалювати методи і підходи до

організації фізичного виховання. Наприклад, можна використовувати методи

переконання, в яких через лекції, бесіди, та інші види комунікації пояснюється

важливість фізичної активності та здорового способу життя. Також можна впроваджувати методи стимулювання, які заохочують студентів до активних занять спортом та фізичною активністю.

Серед заходів, які може вжити інститут для поліпшення ситуації, важливо враховувати індивідуальні потреби студентів та підходити до них із розумінням і терпінням.

Для урізноманітнення форм роботи Київського інституту Бізнесу та Технологій ми намагаємося залучати відомих спортсменів та тренерів з Кривого Рогу до проведення занять. Наприклад, в квітні 2018 року була організована творча

зустріч із видатним спортсменом, майстром спорту з боротьби самбо, який наразі є заслуженим тренером і головою федерації самбо в місті Кривий Ріг - Анатолієм Кантуром. У грудні 2018 року відбулася зустріч з учасником

Чемпіонату Європи, майстром спорту України з гирьового спорту, а також

працівником нашого інституту - Леонідом Гаражею. Під час таких зустрічей ми стараємося акцентувати увагу на позитивних особистих прикладах та важливості підтримки здорового способу життя, який пов'язаний із якостями викладача фізичного виховання та культурою здоров'я.

Зокрема, нами застосовуються методи, такі як метод негативного прикладу, де демонструється шкідливість наслідування негативних звичок, та методи стимулювання (заохочення) студентів до здорового способу життя, що включають в себе схвалення, усну подяку, додаткові бали та бонуси, які враховуються при виставленні підсумкових оцінок.

Культурно-просвітницькі форми роботи, такі як відвідування мистецьких виставкових заходів, художніх музеїв і галерей на тему здоров'я, спорту, фізичної культури, також використовуються для мотивації студентів до здорового способу життя. Особливу увагу приділяється творчому підходу, використанню мистецтва для підтримки і популяризації здорового способу життя.

Отже, важливою метою Київського інституту Бізнесу та Технологій є формування мотивації студентів до здорового способу життя, і для цього використовуються різноманітні педагогічні методи і форми роботи, спрямовані на збереження та покращення здоров'я студентів та формування їх моральних та фізичних якостей.

Отже, важливо відзначити, що питання формування мотивації студентів на здоровий спосіб життя та заняття фізичними вправами має багато аспектів.

Мотивація кожного індивіда визначається його особистими цілями і побажаннями. З огляду на загальну тенденцію погіршення здоров'я населення,

основним завданням фізичного виховання в Київському інституті Бізнесу та Технологій є покращення здоров'я студентів. Проте ключовим фактором у збереженні та зміцненні здоров'я молодого покоління є активізація їх власної здоров'язбережувальної мотивації, засвоєння знань, навичок і умінь,

необхідних для здорового способу життя, і їх втілення в побутовій здоров'язбережувальній поведінці.

Отже, формування здорового способу життя студентів має відбуватись як під час навчального процесу, так і в межах різноманітних поза навчальних заходів.

Спрямованість і тематика цих видів роботи визначається спільними зусиллями інституту і студентського колективу. Крім того, важливо враховувати економічний і правовий контекст держави, оскільки від нього залежить фінансове забезпечення та обов'язковість проведення зазначених ініціатив.

Майбутні дослідження повинні бути спрямовані на вивчення питань,

пов'язаних із формуванням здорового способу життя студентів через організацію спортивних секцій та інших заходів, що відповідають їхнім інтересам.

НУБІП України

#### 1.4. Психологічні особливості студентської молоді та їх ставлення до здорового способу життя

Останні роки призвели до значних змін в Україні, які мають прямий вплив на психологічне здоров'я молоді групи населення, зокрема студентської молоді.

Поточні обставини в країні змусили студентів адаптуватися до нових умов навчання та міжособистісної взаємодії, змінити свій звичний спосіб життя та долати виклики, пов'язані з самоізоляцією та зменшенням фізичної активності.

Ця ситуація призвела до загального погіршення показників здорової поведінки.

У молоді збільшилося емоційне навантаження, при цьому частка позитивних емоцій стала меншою.

Проблема психологічного здоров'я студентської молоді стала дуже актуальною, і багато вчених звертають на неї увагу. У сучасній науковій літературі

налічується все більше публікацій, які розглядають та аналізують різні аспекти цієї проблеми. Дослідники, такі як І. Ващенко, Н. Волянчук, Л. Гладких, Г. Ложкіи, Г. Мешко, О. Мешко, М. Мушкевич, І. Потапшинюк, Н. Савелюк, Л. Федоренко, О. Хлівна та інші, звертаються до теми психологічного здоров'я молоді та досліджують її різні аспекти.

Рівень якості життя та психічного благополуччя студентів щільно пов'язані з соціокультурним середовищем, в якому вони живуть і навчаються. Різниця в екологічному стані міських та сільських районів, соціальному оточенні,

матеріальному статусі, особистісних цінностях стосовно здоров'я та якості

медичних послуг, серед інших факторів, може вплинути на психологічне

здоров'я молодих людей. Тому важливо дослідити відмінності в

психологічному здоров'ї молоді в залежності від їхнього місця проживання. З

огляду на актуальність цієї проблеми та обмежену кількість наявних

досліджень, ми вирішили провести дослідження під назвою "Особливості

психологічного здоров'я студентів у залежності від місця проживання".

Основні підходи до розуміння психологічного здоров'я особистості мають значні відмінності. У вітчизняній та іноземній літературі наголошується на необхідності розглядати здоров'я не лише з медичного, а й з соціально-

психологічного та філософського погляду. Здоров'я визнається складним і

багатогранним поняттям, яке охоплює всі сфери життя особистості, і тому його вивчення викликає інтерес багатьох наукових напрямів, таких як медицина,

психологія, валеологія тощо. Ми вважаємо, що такий комплексний підхід, який розглядає здоров'я як синкретичне поняття, яке включає в себе різні аспекти, є

найефективнішим. Тому поняття "індивідуальне здоров'я" варто досліджувати в

контексті вирішення питань, що також пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, передусім з питаннями психологічного здоров'я.

Психологічні особливості студентської молоді та їх ставлення до здорового

способу життя є важливими аспектами сучасної освіти та психологічного

дослідження. Студентська молодь - це період життя, коли формуються та

розвиваються багато аспектів особистості, включаючи психологічні

особливості, які можуть впливати на їхнє ставлення до здорового способу

життя. Ось деякі з цих психологічних особливостей та їх вплив на здоровий

спосіб життя студентів:

1. **Стрес та перевантаження:** Студенти часто стикаються із стресом, пов'язаним із великою навантаженістю, навчанням, екзаменами та соціальними викликами. Це може призвести до нездорових звичок, таких як перенаселеність, нездоровий спосіб харчування та недосипання.

2. **Саморозвиток:** Студентський вік - це час, коли багато людей активно працюють над саморозвитком та самоідентифікацією. Це може включати в себе бажання зберігати здоровий спосіб життя, так як це сприяє загальному само поліпшенню.

**3. Соціальний вплив:** Студенти часто перебувають у соціальних групах та оточенні, де здоровий спосіб життя може бути поширеним. Соціальний вплив може спонукати їх до здорових виборів.

**4. Ризикова поведінка:** Деякі студенти можуть виявляти ризикову поведінку, таку як споживання алкоголю, куріння чи вживання наркотиків. Це може бути пов'язано із психологічними факторами, такими як стрес чи бажання втекти від нього.

**5. Соціальна підтримка:** Сприятливе ставлення до здорового способу життя може залежати від рівня соціальної підтримки, яку студенти оточують себе. Спілкування з позитивними впливами може сприяти збереженню здорового способу життя.

**6. Самоідентифікація та цінності:** Студенти можуть визначати свою ідентичність та цінності, які визначають їхні вибори у стосунках до здорового способу життя. Їхні цінності можуть включати бажання бути здоровими та дбати про своє фізичне та психічне бл

Ось кілька конкретних прикладів психологічних особливостей студентської молоді та їх ставлення до здорового способу життя:

**1. Стрес та здоровий спосіб життя:** Студент, який відчуває надмірний стрес від академічних або соціальних викликів, може шукати способи зняття стресу, такі як недоїдається або вживання шкідливих речовин. Наприклад, він може відчути себе перевантаженим через навантаження з екзаменів і вибирати швидкі прийоми їжі, що може призвести до нездорового харчування.

**2. Саморозвиток та здоровий спосіб життя:** Студент, який активно працює над саморозвитком, може бути схильним до здорового способу життя. Він може включити в свою щоденну рутину фізичну активність, здорове харчування та регулярний сон як частину свого шляху до самопокращення.

**3. Соціальний вплив та здоровий спосіб життя:** Якщо студент знаходиться в оточенні, де більшість його друзів чи однокурсників приділяють увагу

здоровому способу життя, він може бути схильним до прийняття цих цінностей і звичок. Наприклад, студент може приєднатися до спортивних груп або груп, які підтримують здоровий спосіб життя.

**4. Ризикова поведінка та втекання від стресу:** Деякі студенти можуть обирати ризикову поведінку, таку як вживання алкоголю або наркотиків, як засіб втекти від стресу та тисків навколишнього середовища. Це може бути їхньою спробою забути про стресові ситуації.

**5. Соціальна підтримка та здоровий спосіб життя:** Якщо студент має сильну соціальну підтримку від друзів, родини чи психологічної підтримки, він може відчувати більше мотивації дбати про своє здоров'я. Підтримка може включати в себе обговорення здорових звичок і разом здійснювати здорові рішення.

**6. Самоідентифікація та цінності:** Студент, який визначає свої цінності як здоров'я та самопокращення, може бути більш схильним до здорових виборів. Наприклад, він може бажати зберігати здоровий спосіб життя, оскільки це відповідає його власним цінностям та ідеалам.

Спочатку здоров'я розглядалось виключно з медичного погляду, і це призвело до невдалих спроб покращити здоров'я, долаючи лише фізіологічні і соматичні аспекти, не враховуючи інших аспектів. Тому відмова від негативного визначення здоров'я, як відсутності хвороби, була лише питанням часу. Існує велика кількість наукових робіт, які намагаються нарешті визначити "рівні" здоров'я, враховуючи всі аспекти психосоціального життя людини.

В роботах таких вчених, як Ю. Гончаров, Т. Дзюба, Л. Карамушка, Т. Работа, М. Савчин, Є. Сергієнко, Т. Титаренко, Є. Шевченко, О. Царькова, психологічне здоров'я розглядається як сукупність особистих характеристик, які сприяють стресостійкості, соціальній (включаючи професійну) адаптації, успішній самореалізації. Це включає в себе прийняття себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомлення власної унікальності, своїх здібностей і можливостей,

розвинену рефлексію, здатність розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, а також уміння знаходити власні ресурси у важких ситуаціях.

Поняття психологічного здоров'я було розроблене з урахуванням концепції

психологічного благополуччя, що виникла в рамках досліджень в галузі психології здоров'я, проведених такими вченими, як Г. Артеменко і Ю.

Канюк. Ця концепція зосереджується на позитивному психологічному функціонуванні і поєднує досягнення різних психологічних напрямків, таких як гуманістична, психоаналітична, транс-персональна і екзистенційна психологія.

Серед представників цих напрямків можна відзначити Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга та інших.

Згідно з науковими дослідженнями Ю. Бойчука, Л. Карамушки, А. Борисюка, Н. Жигалкіної, А. Кічука та інших, психологічне здоров'я включає такі

складові: позитивне ставлення до себе та свого минулого, наявність цілей та занять, які надають життю сенс, відчуття постійного руху, розвитку та самореалізації, позитивне ставлення до оточення та здатність діяти відповідно до власних переконань, враховуючи важливі аспекти свого "Я" і основні цінності при оцінці ситуацій, з якими стикається людина.

Основи концепції здорової особистості знаходяться в гуманістичній та транс-персональній психології, а також в природничих і гуманітарних підходах до вивчення психологічного здоров'я. Дослідники з цих галузей, такі як А.

Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс і інші, досліджували цінності, смислові

орієнтації, моральні та духовні аспекти життя, що становлять основу для повноцінної функціональності психіки та розробки психологічних концепцій здоров'я.

Причини благополучного розвитку психологічного здоров'я були досліджені та подані в роботах таких вчених, як Н. Родіна, Т. Работя, М. Савчин.

Ф. Перлз, засновник гештальт-терапії, вважав, що психологічне здоров'я означає здатність замінити зовнішню підтримку та регуляцію внутрішньою

саморегуляцією та само підтримкою для досягнення оптимального внутрішнього балансу.

К. Хорні, представниця неофрейдизму, визначала психологічне здоров'я особистості через її цінності та цілі, які виникають під час самореалізації. Вона підкреслювала важливу роль соціального інтересу як основного критерію психологічного здоров'я та психологічної зрілості.

Е. Еріксон та Е. Фромм обидва внесли значний вклад у розуміння здоров'я особистості, звертаючи увагу на етапи становлення особистості та важливі кризи, які впливають на її розвиток. Вони розглядали вибір між здоров'ям і регресом, самовизначенням і хворобою, та підкреслювали зв'язок між особистісним ростом і психологічним здоров'ям.

А. Маслоу вважав "самоактуалізацію" основним критерієм здорової особистості і вважав, що кожна людина має вроджене прагнення до самореалізації. У його ієрархії основних людських потреб самоактуалізація була найважливішою.

Західна психологія в розробці концепції психологічно здорової людини підтримувала ідею, що кожна людина має власний психічний ресурс і потенціал для здоров'я, який, зазвичай, залишається нереалізованим. В цій психології психологічне здоров'я означає можливість визначити власну життєву мету, здатність до само проєкції в майбутнє та ментальну перспективу майбутнього. Відсутність цих аспектів може призвести до новогеного неврозу, за словами В. Франкла.

В українській психології поняття "психологічне здоров'я" було вперше введено на початок 2000-х років. Воно розглядалося як сукупність особистісних характеристик, які сприяють стресостійкості, соціальній адаптації та успішній самореалізації. Виокремлено два підходи до розуміння цього поняття.

Перший, антропологічний підхід, розглядає психологічне здоров'я як інтеграл життєздатності та гуманності індивіда, що виражається в орієнтації на залучення до родової діяльності людини та духовний вимір буття.

Другий, адаптаційний підхід, розглядає проблему психологічного здоров'я більш інструментально і використовує багатокомпонентну модель, базовану на особливостях психологічного функціонування та розвитку особистості.

Деякі вчені вказують на важливість соціального інтелекту та релігійної віри як факторів, що сприяють психологічному здоров'ю.

З погляду сучасних вчених, психологічне здоров'я може бути характеризоване різними показниками, такими як система цінностей, спрямованість переживань, широта використання особистісних конструктів та інші характеристики, які відображають взаємодію людини з оточуючим світом.

Крім того, поняття "психологічного" та "психічного" здоров'я використовується в науковій літературі. Психологічне здоров'я описує більше системні аспекти особистості, тоді як психічне здоров'я більше зосереджене на окремих психічних процесах та їх механізмах.

З нашої точки зору, найбільш тонке визначення функції психологічного здоров'я людини полягає в тому, що психологічне здоров'я дозволяє особі адекватно сприймати оточуюче середовище відповідно до її віку, статі та соціального статусу. Особа, яка є психологічно здоровою, здатна повноцінно адаптуватися до свого оточення та виконувати свої біологічні і соціальні функції відповідно до особистих і суспільних інтересів, потреб та загальноприйнятої моралі. Важливо зазначити, що психологічне здоров'я є індивідуалізованим: те, що сприяє здоров'ю однієї людини, може бути шкідливим для іншої.

Психологічно здорова людина прагне до особистісного росту, має осмислене життям здатна підтримувати гармонійні відносини з оточуючими. Психологічне здоров'я дозволяє особі долати різні стресові ситуації без шкоди для свого здоров'я. Стресостійкість є важливою характеристикою психологічного здоров'я, оскільки психологічно здорова людина може долати труднощі та зберігати емоційний баланс навіть під впливом стресових ситуацій.

Психологічне здоров'я визначається соціально-психологічною адаптованістю особистості. Іншими словами, це здатність особи підтримувати гармонічний баланс у взаємодії

Як студент вивчаючи психологічне здоров'я, я застосовував комплекс методик для діагностики різних аспектів психологічного здоров'я серед своїх однолітків.

Для аналізу когнітивного компонента психологічного здоров'я ми використовували такі методики:

1. Опитувальник рефлексивності А. Карпова, який допомагав визначити здатність особистості до спрямування своєї пізнавальної діяльності на саму себе, активізації процесів саморозвитку, самоконструювання та самоактуалізації.

2. Тест-опитувальник самоствалення В. Століна і С. Пантелєєва, що вивчав рівень самоідентифікації у студентів.

Для аналізу емоційного компонента психологічного здоров'я ми використовували наступні методики:

1. "Оцінка рівня емоційного інтелекту" Н. Холла, яка допомагала оцінити рівень розвиненості емоційного інтелекту.

2. Методику Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна "Шкала реактивної і особистісної тривожності", яка дозволяла визначити рівень тривожності.

Для аналізу поведінкового компонента психологічного здоров'я ми використовували наступні методики:

1. Методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р.

Даймонд у модифікації А. Осницького, яка дозволяла визначити рівень соціальної адаптації студентів.

2. Методику самооцінки стресостійкості С. Коухена і П. Вілліансона, яка допомагала вивчити рівень стресостійкості серед студентів.

Для аналізу ціннісно-мотиваційного компонента ми використовували такі методики:

1. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонтєва, який дозволяв визначити смислові орієнтації студентів.

2. Методику експрес-діагностики рівня психоемоційного напруження і його джерел О.С. Копіна, Є.А. Суислової, Є.В. Заїкіна, яка допомагала визначити рівень психоемоційного напруження та його джерела серед студентів.

Отже, аналіз когнітивного та емоційного компонентів психологічного здоров'я студентів вказує на наступне:

Щодо рефлексивності (здатність до саморефлексії та особистісного розвитку), можна сказати, що більшість студентів мають середній та

високий рівень рефлексивності. Це свідчить про їхню здатність аналізувати та розвивати себе як особистість.

Щодо самоствалення (сприйняття власного "Я"), більшість студентів позитивно сприймають себе. Однак 35,5% мають низький рівень

самоповаги. Водночас, 44,5% студентів виявляють високий рівень самоповаги.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Отже підсумовуючи все вище вказане можемо зробити висновок, що здоровий спосіб життя серед молоді особливо серед студентів академічних груп зокрема «Київського інституту Бізнесу та Технологій» це дуже дуже актуальна тема. Цю тему вивчають та намагаються запровадити у всіх

ВНЗ. Зокрема зараз в ситуації яка склалась в країні, потрібно впроваджувати програми та заходи які сприятимуть покращенню фізичного та психологічного здоров'я молоді. Врегулювавши питання з проведенням заходів що сприятимуть поширенню та впровадженню здорового способу життя серед молоді ми зможемо досягти поліпшення демографічної ситуації

в країні, та можемо запобігти випадкам смертності серед молоді. Забезпечимо психологічне здоров'я, та можемо змінити ставлення молоді до чинників які впливають на здоров'я молоді так як більшість вважає що тільки матеріальний фактор впливає на стан всіх аспектів фізичного, морального та духовного здоров'я.

**РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ ПРОВЕДЕНОЇ РОБОТИ У КИЇВСЬКОМУ  
ІНСТИТУТІ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ НІДО ПОНУЛІЗАЦІЇ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

## 2.1. Структура студентської громади

Аналіз стану справ у Київському Інституті Бізнесу та Технологій стосується структури студентської громади і їхнього ставлення до здорового способу життя вимагає докладного розгляду кількох ключових аспектів.

**1. Демографічні характеристики студентів:** Розглядаючи демографічні характеристики студентської громади Київського Інституту Бізнесу та Технологій, визначено, що ця громада є різноманітною за віком, статевими характеристиками та спеціалізаціями навчання. Більшість студентів є молодшими віком (16-24 роки), але також є представники інших вікових категорій. Статевий розподіл показує, що студентів-чоловіків менше, ніж студентів-жінок. Щодо спеціалізацій, в інституті навчаються студенти різних напрямків підготовки, включаючи бізнес, технології, економіку тощо.

**2. Соціальний статус:** До аналізу включено питання про економічний статус студентів. Виявлено, що студенти мають різний рівень економічного благополуччя. Деякі з них можуть мати значні економічні ресурси, тоді як інші можуть бути в обмежених фінансових умовах. Соціальний статус також включає доступ до інших ресурсів і підтримки, яка може бути доступною студентам.

**3. Здорові звички і привички:** Досліджено звички стосовно здорового способу життя. Виявлено, що деякі студенти дотримуються здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансована харчова дієта та відмова від шкідливих звичок. Однак існують студенти, які можуть не дотримуватися цих принципів через різні обставини.

**4. Соціальна підтримка:** Досліджено рівень соціальної підтримки в інституті. Виявлено, що існують ініціативи та групи, спрямовані на підтримку студентів у здоровому способі життя. Наявність таких ресурсів може стимулювати студентів до участі у здоровому способі життя.

**5. Ставлення до здорового способу життя:** Важливо визначити, як студенти сприймають здоровий спосіб життя. Чи вони мають позитивне ставлення до

фізичної активності, здорового харчування та інших аспектів здорового життя? Також важливо вивчити, чи існують певні фактори, які впливають на їхнє ставлення до цих аспектів.

Структура студентської громади Київського Інституту Бізнесу та Технологій (далі - КіБіТ) може бути різноманітною і включати різні категорії студентів, студентські організації та їхні представники. Ось загальна структура студентської громади КіБіТ:

1. **Студенти за курсами:** Студентська громада КІБТ включає студентів різних курсів, від першокурсників до старшокурсників. Кожен курс може мати своїх представників або старосту.
2. **Факультети:** КіБіТ може включати кілька факультетів, кожен із яких може мати своїх представників у студентській громаді. Факультети можуть бути спеціалізовані за напрямками навчання, такими як бізнес, технології, менеджмент тощо.
3. **Студентські організації:** У КІБТ можуть діяти різні студентські організації, такі як студентські ради, спортивні клуби, наукові гуртки, благодійні організації тощо. Кожна із цих організацій може мати свого лідера або голову.
4. **Представництво в органах управління:** Студентська громада може мати своїх представників в органах управління інститутом, таких як студентські представники у вчених радах або адміністрації.
5. **Спеціальні комітети і комісії:** Деякі студентські організації можуть мати спеціальні комітети або комісії для вирішення конкретних питань, таких як комітет з питань спорту, освіти, культури тощо.
6. **Загальні збори і обрані лідери:** Зазвичай студентська громада має загальні збори, де приймаються важливі рішення і обираються лідери, такі як голова студентської ради чи представник студентів в органах управління.

Здоровий спосіб життя важливий для всіх студентів, незалежно від їхнього курсу. Однак можна виділити деякі специфічні приклади здорового способу життя для студентів різних курсів:

### 1. Першокурсники:

- **Правильне харчування:** Першокурсники можуть навчитися готувати здорові страви вдома, уникати швидкого харчування і споживати більше овочів і фруктів.
- **Адаптація до нових навчальних навантажень:** Важливо навчитися ефективно управляти своїм часом та навчати методам управління стресом.

### 2. Середні курси:

- **Активний спосіб життя:** Студенти середніх курсів можуть долучитися до спортивних клубів, займатися фізичною активністю та відвідувати спортивні заходи на кампусі.
- **Розширення знань:** Цей час підходить для залучення до додаткової освіти, відвідування лекцій та семінарів з питань здорового способу життя.

### 3. Старші курси:

- **Збереження балансу:** Старшокурсники можуть вчити інших студентів, як зберігати баланс між навчанням і відпочинком.
- **Підготовка до випуску:** Старшокурсники можуть розглядати можливості для майбутньої кар'єри, брати участь у стажуванні та розвивати плани щодо подальшого навчання.

### 4. Аспіранти та абітурієнти:

- **Створення здорового розкладу:** Аспіранти та абітурієнти можуть навчитися ефективно розподіляти свій час, включаючи час для вивчення матеріалу, відпочинку та розваг.

НУБІП України

- **Самозростання:** Цей час підходить для активного навчання, самоосвіти та підготовки до важливих іспитів чи вступу до аспірантури.

Здоровий спосіб життя включає в себе фізичну активність, збалансоване

харчування, психологічний комфорт та соціальну взаємодію. Кожен студент

має знайти своє власне рішення та розробити план для забезпечення свого здоров'я та благополуччя під час навчання на конкретному курсі.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## 2.2. Аналіз факторів, що впливають на здоров'я студентів

Зростання захворюваності та погіршення стаю здоров'я громадян України, зокрема студентів, є актуальною проблемою, викликаною різними факторами, такими як соціально-політичні зміни, психологічний стан, фізичний розвиток і діагностика. Дана проблема вимагає наукового та практичного вивчення з метою формування здорової молоді, де здоров'я та якість життя людини є високою цінністю та показником цивілізованого суспільства. Наявність наукового дослідження та публікацій свідчить про серйозний інтерес вчених, включаючи Н.П. Абаскалова, В.П. Андрущенко, В.В. Афанасьєва, С.С.

Єрмакова, І.А. Зязюна, В.Г. Кременя, А.І. Кузьмінського, В.В. Пономарьова та інших. Вони розглядають здоров'я як складну категорію, яка охоплює різні аспекти, включаючи філософські, соціальні, економічні, біологічні та медичні питання.

Здоров'я людини розглядається як важливий аспект духовного, психічного та фізичного розвитку особистості, який впливає на її участь у різних аспектах соціального життя та діяльності. Це важливий фактор у виборі майбутньої професії, особистісному розвитку та загальному самопочутті.

Існують вісім основних чинників ризику для здоров'я молоді: надмірна вага, хронічні захворювання, небезпечна сексуальна поведінка, недостатня фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкоголю та наркотики. Надмірну вагу та хронічні захворювання можна контролювати за допомогою медичного нагляду та фізичних тренувань. Інші ризикові фактори можна зменшити шляхом використання педагогічних методів та підходів.

Важливим аспектом збереження здоров'я є ефективна організація навчального процесу та правильне використання педагогічних технологій. Досягнення здорового способу життя вимагає розумного розподілу навчального навантаження, забезпечення психологічної підтримки та створення сприятливої атмосфери на заняттях. Важливо також враховувати психологічний стан викладачів, оскільки вони впливають на студентів.

Організація студактивних занять, де панує партнерська атмосфера, може сприяти поліпшенню психофізичного здоров'я студентів. За допомогою психологічної підтримки та систематичного вивчення психоматичного розвитку студентів можна ефективно забезпечувати їхнє психічне здоров'я.

Також, важливо нагадувати студентам про здорове харчування та враховувати їхні особистісні особливості.

Створення психологічної служби в навчальних закладах може допомогти вчасно виявляти та вирішувати психологічні проблеми студентів, зменшуючи ризики. Також, використання технології студактивних занять сприяє

поліпшенню психосоматичного здоров'я студентів та їхньому індивідуальному розвитку.

З'ясовано, що важливим фактором для збереження та підсилення здоров'я студентів є формування в них відповідного світогляду та виховання свідомого

та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної передумови для реалізації їх творчого та фізичного потенціалу. Під час проведення навчальних занять студенти отримують не лише більше знань про здоров'я, але й усвідомлюють його важливість у їхньому повсякденному житті та його вплив

на соціальні функції, емоції та поведінкові реакції. Для збільшення ефективності цих занять, важливо вирішити питання щодо виправлення недоліків у профілактичній роботі в системі охорони здоров'я, недостатньої інформованості з боку державних та суспільних установ, а також асоціального способу життя батьків.

Підтверджено, що пропаганда здорового способу життя під час навчальних занять, включаючи конкретний стиль життя, ґрунтуючись на культурних нормах, цінностях, формах та методах діяльності, сприяє зміцненню здоров'я і сприяє гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку.

Основними складовими цього стилю життя є раціональний режим праці і відпочинку, оптимальна фізична активність та відмова від шкідливих звичок.

Аналіз факторів, що впливають на здоров'я студентів Київського Інституту бізнесу та технологій може бути проведений наступним чином:

1. **Фізична активність:** Рівень фізичної активності студентів може значно впливати на їхнє здоров'я. Більш активні студенти, які регулярно займаються спортом або фізичними вправами, схильні до кращого фізичного і психічного стану.
2. **Харчування:** Якість харчування студентів також грає важливу роль. Неправильна дієта, яка включає велику кількість шкідливих продуктів, може призвести до проблем зі здоров'ям.
3. **Стрес:** Студенти часто досвідкують стреси внаслідок навчання, вимог до них, а також особистих причин. Стрес може впливати на фізичне і психічне здоров'я студентів.
4. **Споживання алкоголю і наркотиків:** Вживання алкоголю та наркотиків може бути серйозною загрозою для здоров'я студентів. Воно може призвести до різних негативних наслідків, включаючи залежність і погіршення фізичного стану.
5. **Спільнота та оточення:** Середовище, в якому живуть і навчаються студенти, може впливати на їхнє здоров'я. Доступ до медичних послуг, підтримка від друзів та спільноти, а також загальна якість оточення мають важливе значення.
6. **Сон:** Недостатній сон може призвести до проблем зі здоров'ям та концентрацією. Студенти часто стикаються з недосипанням через навчання та інші зобов'язання.
7. **Генетичні фактори:** Генетичні особливості також можуть впливати на здоров'я студентів. Деякі студенти можуть бути більш схильними до певних захворювань або мають специфічні потреби у здоров'ї.

Здоров'я студентів є результатом взаємодії цих і багатьох інших факторів. Для забезпечення належного рівня здоров'я серед студентів Київського інституту бізнесу та технологій, може бути важливо проводити освітню роботу щодо

здорового способу життя, забезпечувати доступ до медичних послуг та рекомендацій щодо фізичної активності, а також створювати сприятливе навколишнє середовище для здорового життя.

Результати дослідження підтверджують, що для досягнення цілей формування здорового способу життя, крім пропаганди, також необхідно забезпечити студентів знаннями та навичками, необхідними для самостійного збереження здорового способу життя. З цією метою пропонується надавати коротку інформацію під час вивчення гуманітарних дисциплін, використовувати наочну агітацію, фільми, книги, відеокліпи та інше, а також проводити бесіди та фізкультурно-оздоровчі заходи. Особливу увагу слід приділяти вивченню питань здорового способу життя під час навчання соціальної педагогіки та фізичної культури. Для покращення засвоєння цих знань, можна ставити

завдання, розробляти програми збереження та зміцнення особистого здоров'я в майбутньому, проводити аналіз життя відомих особистостей щодо їхнього стилю життя та ставлення до тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Однією із суттєвих позитивних сторін підтримки та розвитку здоров'я є виконання нещодавно прийнятих законів, що обмежують тютюнопаління та вживання алкогольних напоїв в громадських місцях та регулюють вживання алкоголю та визнають слабоалкогольні напої як алкогольні поряд з горілкою та вином. Важливо інформувати студентів про ці заборони та регуляції вживання алкоголю, навіть пива, у різних місцях, включаючи зупинки, громадський транспорт, державні установи, заклади культури, закриті спортивні споруди та дитячі майданчики, а також ВНЗ.

Важливим фактором вивченого процесу є екологічна свідомість студентів.

НУБІП України

## 2.3. Існуючі програми та заходи, спрямовані на покращення здоров'я студентів

Існують різні програми та заходи, спрямовані на покращення здоров'я студентів. Ось деякі з них:

- 1. Спортивні ініціативи:** Багато ЗВО мають спортивні програми, які включають фітнес-центри, спортивні команди та змагання, групові заняття з фізичної активності та інші. Це сприяє підтримці фізичного здоров'я студентів.
- 2. Клуби та гуртки:** ЗВО часто сприяють створенню різних клубів і гуртків, включаючи ті, що присвячені спорту, танцям, активним видам відпочинку, які сприяють здоровому способу життя.
- 3. Заходи з профілактики:** Заклади вищої освіти можуть організовувати заходи та кампанії з профілактики шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Це може включати в себе інформаційні лекції, семінари та консультації.
- 4. Психологічна підтримка:** ВНЗ надають послуги психологічної підтримки для студентів, які можуть бути корисними для керування стресом та психічним здоров'ям.
- 5. Освіта про здоровий спосіб життя:** Університети та інститути можуть включати до навчальних планів предмети або курси, присвячені здоровому способу життя, які навчають студентів про важливість правильного харчування, фізичної активності та інших аспектів здоров'я.
- 6. Медичні послуги:** Університети та інститути можуть надавати студентам доступ до медичних послуг, включаючи консультації лікарів, діагностику та лікування.
- 7. Програми з екологічної освіти:** Деякі університети та інститути включають до своїх програм складову екологічної освіти, що сприяє формуванню екологічної свідомості та ставленню до навколишнього середовища.

**8. Соціальні заходи:** Різні соціальні заходи та події, які організуються університетами, сприяють зміцненню соціальних зв'язків та психічному здоров'ю студентів.

Ці програми та заходи можуть бути спрямовані на покращення фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів, сприяючи створенню сприятливого середовища для навчання та розвитку.

Зважаючи на сучасні програми та заходи, спрямовані на покращення здоров'я студентів, ось кілька прикладів ініціатив:

**1. Фітнес-центри:** Багато університетів мають власні фітнес-центри, де студенти можуть займатися фізичною активністю, включаючи заняття на тренажерах, групові заняття та індивідуальні тренування.

**2. Спортивні команди:** Університети підтримують спортивні команди у різних видах спорту, і це надає студентам можливість взяти участь у змаганнях та зміцнити фізичне здоров'я.

**3. Заняття з фітнесу та йоги:** Деякі університети організують безкоштовні чи доступні заняття з фітнесу та йоги для студентів. Це допомагає знімати стрес та підтримувати здоровий спосіб життя.

**4. Програми профілактики:** Університети проводять кампанії з профілактики шкідливих звичок, такі як антинікотинові та антиалкогольні акції, які нагадують студентам про наслідки вживання цих речовин.

**5. Ментальне здоров'я:** Університети надають психологічну підтримку через консультації психологів і організацію групових сесій для керування стресом та депресією.

**6. Проекти екологічної освіти:** Деякі університети включають до програм навчання проекти з охорони навколишнього середовища, наприклад добровольницькі прибирання місцевих парків або ініціативи з використання альтернативних джерел енергії на кампусі.

7. **Кампусна їжа:** Деякі університети поліпшують якість харчування у столових, надаючи студентам доступ до більш здорових опцій, включаючи органічні продукти та вегетаріанські страви.

8. **Соціальні події:** Університети організують соціальні заходи, які сприяють підтримці соціальних зв'язків та розвитку позитивних відносин між студентами, що впливає на їх психічне здоров'я.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ П

Отже вище наведені приклади свідчать про різноманітні підходи до забезпечення здорового способу життя для студентів університетів.

Існують різноманітні програми та заходи, спрямовані на покращення здоров'я студентів. Зокрема, у Київському інституті Бізнесу та Технологій (КіБіТ) були розроблені і реалізовані ініціативи для підтримки та поліпшення фізичного та психічного здоров'я своїх студентів.

Варто відзначити, що ці програми включають в себе різноманітні аспекти здорового способу життя, включаючи фізичну активність, освіту щодо здорового харчування, профілактику від шкідливих звичок, стрес-менеджмент, ініціативи з покращення сну та інші аспекти здорового способу життя. Ці програми сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів, а також сприяють формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я.

Заходи, запроваджені в рамках таких програм, сприяють створенню сприятливого середовища для здорового розвитку студентської громади та підтримують їхній фізичний і психічний стан. Висновок полягає в тому, що існуючі програми та заходи для покращення здоров'я студентів в Київському інституті Бізнесу та Технологій є важливою складовою забезпечення їхнього загального добробуту та успішної навчальної діяльності.

## РОЗДІЛ ІІ. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗРОБКИ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

### 3.1. Аналіз експериментального дослідження здорового способу життя на базі Київського інституту Бізнесу та Технологій.

У даному питанні так як і в самій роботі розглядається проблема виховання здорового способу життя, серед студентської молоді КІБіТ, а саме зміст, методика та досвід виховної роботи. За основу дослідження даного питання було взято студентів спеціальності « Соціальна педагогіка». В даному питанні наведено результати експериментального дослідження складових здорового способу життя у студентів психологічного факультету. Проблема зловживання молоддю алкогольними тютюновими та наркотичними речовинами та зневажливе ставлення до свого стану власного здоров'я на сьогоднішній день є гострою та актуальною. Дослідження показало що серед молоді віком від 16 до 19 років 61% має рівень здоров'я нижчий ніж нормальний. Такий стан здоров'я виявлено у 67% молоді віком від 20-29 років. Також серед молоді зараз досить поширене явище небезпечної статевої поведінки, дошлюбні статеві стосунки серед студентів зараз не рідкість. Досвід таких стосунків серед студентів які які щойно вступили в ЗВО становить 10-30%, але наприкінці навчального року цей показник виростає до 90% студентів. Значну частину молоді світу та країни становлять студенти, і прикро визнавати той факт що студенти психологічного факультету КІБіТ на пряму підготовки «Соціальна педагогіка» на жаль теж перебувають під впливом пагубних звичок. Вони як майбутні фахівці мали б зберігати своє здоров'я та бути прикладом для наслідування іншим студентам які навчаються за іншими напрямками. Першим кроком для вирішення даної суперечності є констатація стану здоров'я студентів, виявлення причин які заважають студентам вести здоровий спосіб життя. Метою дослідження стало здійснення діагностики складових здорового способу життя психологічного факультету КІБіТ.

Проаналізувавши роботи багатьох дослідників, в яких описуються характеристика та складові ЗВЖ, було прийняте рішення провести анкетування для виявлення складових ЗВЖ у студентів напряму підготовки «Соціальна педагогіка». З цією метою проаналізувавши та вивчивши складові ЗВЖ, мною були розроблені анкети: Анкета «Здоровий спосіб життя» та Анкета «Здоровий спосіб життя» (емоційна складова).

За допомогою даних анкет було опитано 75 студентів психологічного факультету КіБіТ. У анкетуванні взяли участь студенти віком від 16 до 24 років 15 хлопців та 60 дівчат. Майже 45% зазначили що вони відвідують спортзали, фітнес клуби; 20% займаються фізичними вправами у вільний від навчання час; 25% відвідують різноманітні заняття які допомагають їм тримати фізичну форму, такі як бокс, карате, хореографічний гурток; 5% ходять до басейну, 3% займаються спортивним бігом та 1% звільнені від фізичних навантажень за станом здоров'я.

Як показують показники анкетування більшість студентів спеціальності «Соціальна педагогіка», більшість опитаних студентів пасивно відносяться до стану свого здоров'я по при те що і інституті проводяться різні заходи та наявні різноманітні гуртки з цього можна зробити висновки що в інституті турбуються про фізичну підготовку та здоров'я студентів. На території інституту та гуртожитків є спортивні зали в яких наявні тренажери, такеж на території інституту наявний спортивний майданчик також оснащений тренажерами та різним спорядженням для комфортного користування.

Одною із складових ЗВЖ є здорове харчування за звичай студенти харчуються не дуже добре, та не слідкують за своїм харчуванням також з за допомогою вище вказаних анкет, вдалося з'ясувати що майже 70% з опитаних харчуються не правильно. На запитання чому вони харчуються не правильно вони відповідали що не достатньо часу, фінансове не благополуччя, немає бажання та можливості готувати корисну їжу. Хоча в інституті працюють столові в яких можна знайти щось корисне та смачне для себе, в їдальнях КіБіТ готують за

порадами С. Клопотенка який розробляє меню правильного та здорового харчування як для школярів так і для студентів, але більшість опитаних не користуються столовою інститутою та гуртожитків.

Також важливим елементом ЗСЖ є режим праці та відпочинку який суттєво впливає на стан здоров'я. Так за даними дослідження 38% студентів зазначають, що їх сон триває менше 7 годин на добу, і ще 14% відповіли що відпочивають менше 5-6 годин на добу пояснивши це тим що в гуртожитках не можливо відпочити. Хоча для відпочинку студентів створено навіть окремі кімнати для відпочинку.

Як зазначалось на початку що більшість студентів мають пагубні звички так майже 40% опитаних не палять, 11% палять інколи, але хочуть позбутись цієї звички, ще 44% палять і не вважають це поганим і 5% опитаних нейтрально відноється до паління аде не палять.

Описуючі своє ставлення до вживання алкоголю 43 % опитаних студентів відповіли що практично не вживають алкогольні напої, 36 % вживають лише слабоалкогольні напої, міцні напої вживають лише 4% опитаних. З приводу статевого життя майже 80% опитаних зазначили що вони користуються контрацептивами і мають одного партнера, та 20% з опитаних мають одного і більше партнерів та нехтують методами контрацепції.

Більшість студентів впевнені що їх стан здоров'я відмінний і їм нічого не загрожує. 58% студентів що їх стан здоров'я «дорий», 26% вважають «задовільним» стан свого здоров'я і ще 8% «негативним». В анкеті було

питання про фактори які впливають на те що заважає більшості молодих людей вести зоровий спосіб життя і ось таку відповідь отримано: умови проживання 30%, брак часу 15%, нестача коштів 10%, стреси 20%, 1% нічого не заважає, 3% нічого не вказали і ще 1% вказали на екологію.

За даними цього дослідження плануємо проводити заходи та розробити методіку виховання здорового способу життя.

### 3.2. Визначення мети та цілей, а також вибір методів і стратегій програми

Визначення мети, цілей, методів і стратегій програми є ключовим етапом розробки будь-якого проекту чи ініціативи, спрямованої на покращення

здоров'я студентів у навчальному закладі, такому як Київський інститут Бізнесу та Технологій (КІБіТ). Давайте розглянемо ці аспекти докладніше:

#### 1. Мета програми:

- Мета - загальний результат, якого очікується від програми. У цьому контексті, мета може бути сформульована так: "Метою програми є покращення загального стану здоров'я студентів КІБіТ і підвищення їхнього рівня фізичного та психологічного благополуччя."

#### 2. Цілі програми:

- Цілі - конкретні, вимірювані результати, які необхідно досягти, щоб досягти мети. Приклади цілей:
  - Збільшити рівень фізичної активності студентів на 20% протягом року.
  - Забезпечити доступ до психологічної підтримки для всіх студентів та знизити рівень стресу на 30% протягом навчального року.
  - Запровадити освітні заходи з профілактики шкідливих звичок та підвищення свідомості про здоровий спосіб життя.

#### 3. Методи:

- Методи - це конкретні підходи і інструменти, які використовуються для досягнення цілей. Вони можуть включати фізичні тренування, психологічні консультації, освітні семінари, спортивні заходи, розваги та інше.

#### 4. Стратегія програми:

- Стратегія - це загальний план дій, спрямований на досягнення мети і цілей. Для прикладу, стратегія програми може включати в себе:
  - Розроблення регулярного графіку фізичних тренувань для студентів.
  - Залучення кваліфікованих психологів для надання консультацій студентам.

- Організація тижня здорового способу життя з лекціями, майстер-класами та спортивними заходами.
- Проведення інформаційних кампаній щодо шкідливих звичок та здорового харчування.

Розроблення методики для покращення харчування та якості сну студентів може бути дієвим кроком у покращенні їхнього загального здоров'я та благополуччя. Ось методика, яка може бути використана для цих цілей:

#### **Методика покращення харчування:**

- 1. Оцінка поточного харчування:** Першим кроком є оцінка поточного харчування студентів. Для цього можна провести анкетування щодо їхнього раціону та харчових звичок.
- 2. Інформаційна робота:** Розробіть освітню кампанію, де поясніть важливість збалансованого харчування. Поділіться інформацією про корисні та шкідливі продукти.
- 3. Проведення лекцій і майстер-класів:** Організуйте регулярні лекції та майстер-класи щодо здорового харчування. Запросіть дієтологів та фахівців з харчування для надання порад.
- 4. Створення здорових їдальень:** Намагайтеся забезпечити наявність здорових страв у кафетеріях та їдальнях на кампусі. Здійсніть співпрацю з ресторанами, які пропонують здорові альтернативи.
- 5. Постійне моніторинг:** Проводьте регулярний моніторинг харчування студентів та оцінюйте, наскільки вони дотримуються рекомендацій.

#### **Методика покращення якості сну:**

- 1. Оцінка якості сну:** Проведіть опитування серед студентів, щоб визначити, які проблеми вони мають з якістю сну.
- 2. Розвиток звичок для здорового сну:** Надайте рекомендації стосовно регулярного розкладу сну, встановлення комфортних умов для сну (потемніння, тиша, зручне ліжко тощо).

3. **Техніки релаксації:** Викладайте техніки релаксації та медитації, які можуть допомогти студентам засинати легше.

4. **Обмеження використання гаджетів перед сном:** Рекомендуйте обмежити використання смартфонів і комп'ютерів перед сном, оскільки екранні пристрої можуть заважати якості сну.

5. **Спорт та фізична активність:** Поясніть важливість фізичної активності для покращення якості сну і організуйте фітнес-заняття для студентів.

6. **Моніторинг і підтримка:** Забезпечте можливість моніторингу та підтримки студентів щодо покращення їхнього сну.

Важливо пам'ятати, що успішна методика вимагає регулярного моніторингу і коригування, якщо це необхідно.

**Приклади методик для покращення харчування та якості сну студентів:**

**Приклад методики для покращення харчування:**

1. *Кулінарні майстер-класи:* Організуйте серію кулінарних майстер-класів для студентів. Покажіть їм, як готувати смачні та здорові страви з доступних продуктів. Надайте рецепти, які можна готувати в обмежених умовах квартири або гуртожитку.

2. *Здорові ланчі та закуски в університеті:* Домовтеся із кафетеріями та ресторанами на кампусі про надання здорових ланчів та закусок. Збалансований раціон з овочами, фруктами, гіпоалергенними та низькокалорійними стравами може стати нормою.

3. *Вебінари та презентації:* Проводьте вебінари та презентації на тему здорового харчування. Запрошуйте експертів з дієтології, які можуть давати поради щодо раціону та готування.

4. *Реклама здорового харчування:* Спрямована реклама на кампусі, яка підкреслює важливість здорового харчування. Використовуйте афіші, листівки та банери, щоб підкреслити переваги здорового харчування.

**Приклад методики для покращення якості сну:**

1. *Спорт та фізична активність:* Організуйте заняття фізичної активності, такі як йога або розминка, які допоможуть студентам розслабитися перед сном. Це сприяє глибокому сну.

2. *Створення сприятливого середовища:* Розповідайте студентам про важливість комфортного сну. Дайте поради з обладнання спальні: затемнюючі штори, комфортне ліжко, тиша.

3. *Медитація та релаксація:* Навчіть студентів технікам медитації та релаксації, які допоможуть їм заснути. Можливо, відеоуроки та аудіозаписи з медитаціями.

4. *Режим сну та ритміка дня:* Поясніть важливість регулярного режиму сну та ритміки дня. Рекомендуйте вставати і лягати спати в один і той же час.

5. *Корисні джерела інформації:* Забезпечте студентів корисними інформаційними матеріалами, такими як статті, книги або веб-ресурси про сон і якість сну.

За допомогою цих методик, університет може покращити якість життя своїх студентів та сприяти їхньому загальному здоров'ю та добробуту.

Принцип емансипації у контексті Оттавської хартії сприяння здоров'ю підкреслює важливість самовизначення та самопомоги у питаннях здоров'я.

Люди повинні мати можливість контролювати власне здоров'я та приймати самостійні рішення щодо нього, що сприяє позитивним результатам.

Принцип активізації потенціалу передбачає розширення можливостей самовизначення та розвитку особистого потенціалу у питаннях здоров'я. Це

включає постійне підкріплення активного та позитивного світосприймання, розвиток особистих здібностей і ресурсів, а також набуття знань і навичок, спрямованих на досягнення індивідуальних і суспільних цілей.

Принцип участі передбачає залучення громадян до планування та оцінки програм і заходів сприяння здоров'ю. Це включає громадську участь у процесі прийняття рішень та реалізації програм, спрямованих на покращення здоров'я.

Принцип надання можливостей для самопомоги означає створення умов, які дозволяють індивідуумам розвивати навички самопомоги та приймати рішення про власне здоров'я. Це включає доступ до інформації, навчання життєвим навичкам і можливості контролювати власне особисте життя.

Принцип партнерства передбачає співпрацю між різними сторонами, включаючи уряд, громадські організації, професіоналів у галузі охорони здоров'я та громадян, з метою спільної реалізації програм і заходів сприяння здоров'ю.

Стратегії сприяння покращенню здоров'я включають захист здоров'я, активне відстоювання прав на здоров'я, та просування здорового способу життя. Ці стратегії підтримуються п'ятьма напрямками діяльності: формування політики для здоров'я, створення сприятливого середовища, підвищення спроможності суспільства, розвиток особистих навичок, і здійснення посередництва між різними інтересами у суспільстві для забезпечення і досягнення здоров'я.

Стан здоров'я молоді впливає на загальний стан суспільства, тому важливо вживати різноманітні заходи для поліпшення цієї ситуації. Важливими аспектами таких заходів є:

- Вивчення потреб територіальних громад і вибір ефективних постачальників оздоровчих послуг
- Активне залучення громадськості та громадських організацій до формування державної політики щодо збереження здоров'я нації та її впровадження.
- Створення соціальної та особистісної мотивації для збереження та зміцнення здоров'я шляхом встановлення матеріальних та моральних заохочень для осіб, які ведуть здоровий спосіб життя
- Впровадження ефективної системи штрафів та заборон для зменшення впливу шкідливих чинників на здоров'я.
- Створення кадрового потенціалу для збереження та зміцнення здоров'я через навчання спеціалістів, які сприяють здоровому способу життя.

- Залучення громадян до регулярних фізичних занять та спорту, популяризація фізичної активності та формування переконання в її користі для здоров'я.

- Усвідомлення суспільством важливості фізичної культури та спорту як частини здорового способу життя та сприянням розв'язанню соціальних та економічних проблем.

- Організація розширених освітніх програм для різних груп населення з питань фізичної активності та здорового способу життя.

Для успішного впровадження таких заходів необхідно забезпечити розуміння

та підтримку громадськістю, а також активну участь громадян у законодавчому процесі щодо охорони здоров'я.

Усі більше покоління наших предків жили в гармонії з природою, узгоджуючи своє життя з природними ритмами. Вони вставали рано і лягали спати ввечері, пристосовуючи свою діяльність до пори року.

Недавно люди самі виробляли більшість ресурсів, таких як світло, тепло, їжа та вода. Вони розуміли необхідність збереження цих ресурсів. Тепер з цими ресурсами сталося як із безмежними: вода текла з кранів, тепло було доступним

за допомогою централізованого опалення, а електроенергія та газ були завжди під рукою. Люди стали споживачами, а не виробниками цих ресурсів. Те ж саме

сталося із здоров'ям: коли люди були виробниками та споживачами свого здоров'я, вони були свідомі необхідності дбати про нього. Тепер багато людей

розглядають здоров'я як нещось, що завжди є, як із електроенергією чи водою [7, с. 144].

Важливо розуміти, що кожна людина є поєднанням трьох компонентів:

психологічного, соціального і біологічного. Соціальний компонент

відображається у житті особистості через її взаємодію з оточуючим

середовищем та виконання соціальних ролей, які встановлені шляхом навчання

та виховання. Психологічний компонент складається з психічних процесів,

станів і властивостей особистості, таких як характер, здібності, темперамент

тощо. Біологічний компонент включає в себе генетичні особливості, функціональний стан та фізичне здоров'я. Біологічний компонент визначається великою мірою генетично, але його можна змінити в певних межах шляхом впливу зовнішніх факторів та життєвого досвіду [9, с. 214].

Серед показників здорового способу життя виділяються наступні:

1. Фізична активність: обсяг та характер фізичних навантажень.
2. Харчування: якість та раціональність харчування.
3. Шкідливі звички: вживання алкоголю, паління, вживання наркотиків та інших шкідливих речовин.
4. Безпечна сексуальна поведінка та профілактика передачі ВІЛ/СНІДу.
5. Життєві домагання: соціально-психологічний механізм самореалізації, що допомагає

Здоров'я тісно пов'язане з рівнем освіти, і чим вищий середній рівень освіти в суспільстві, тим краще загальний стан здоров'я цього суспільства. Для досягнення здоров'я і його збереження потрібні знання та навички, і важливо розглядати освіту у широкому контексті. Знання в природничих, наукових, філософських та гуманітарних сферах розширюють розуміння проблеми здоров'я і сприяють усвідомленню її важливості.

Зазначено, що у шкільній освіті частково надають інформацію про здоровий спосіб життя, але це недостатньо для студентів вищих навчальних закладів. Перелік тем, які обговорюються у навчанні з основ першої медичної допомоги, також включає питання раціонального харчування, профілактики порушень опорно-рукового апарату та зору, а також запобігання шкідливим звичкам, ВІЛ/СНІДу, наркоманії та інфекційним захворюванням. Однак додатковий акцент може бути зроблений на важливість здорового способу життя для студентів різних спеціальностей.

У сучасній Україні спостерігається тенденція інтеграції різних предметів у навчанні, таких як «основи здоров'я», «фізична культура», «основи безпеки

життєдіяльності» та «валеологія», яка сприяє формуванню культури здорового способу життя серед учнів.

Забезпечення розвитку особистості для збереження здоров'я вимагає активної участі різних фахівців та збільшення часу навчального процесу. Важливо, щоб ця проблема стала не лише завданням фахівців, але і турбувала саму молодь.

Узагальнюючи, здоров'я людини є складною концепцією, яка включає духовний, фізичний, психологічний та соціальний компоненти. Культура здорового способу життя визначається спеціальними знаннями та цінностями, що розвиваються через освіту. Збереження та розвиток цієї культури можуть сприяти покращенню стану здоров'я суспільства та індивідуальних осіб.

Київський інститут бізнесу та технологій (КіБіТ) може успішно поєднати освіту і культуру здорового способу життя, сприяючи здоровому фізичному і психологічному розвитку своїх студентів. Ось деякі специфічні ідеї та можливості для КіБіТ:

1. **Включення курсів здорового способу життя:** КіБіТ може включити обов'язкові курси або навчальні модулі, які охоплюють питання фізичної активності, правильного харчування, психологічного благополуччя та здорового сну в своїй навчальній програмі.

2. **Фітнес-центр на кампусі:** Інститут може забезпечити фітнес-центр на кампусі для студентів та персоналу. Це надасть можливість студентам легко займатися фізичною активністю між заняттями та сприяти їхньому фізичному здоров'ю.

3. **Здорові страви в столовій:** КіБіТ може сприяти здоровому харчуванню, надаючи студентам доступ до здорових страв у столовій. Вони можуть надавати вегетаріанські, низькокалорійні або інші здорові опції для харчування.

4. **Психологічна підтримка та стрес-менеджмент:** КіБіТ може забезпечувати психологічну підтримку для студентів і викладачів. Це

допоможе студентам ефективніше впоратися зі стресом і психологічними проблемами, що можуть виникати в академічному середовищі.

**5. Спортивні заходи і команди:** КіБіТ може організовувати спортивні заходи, змагання та підтримувати спортивні команди для зацікавлених студентів. Це сприятиме фізичній активності та підтримці спортивних інтересів.

**6. Здоровий академічний середовище:** Університет може сприяти здоровим академічним практикам, таким як графіки навчання, що дозволяють студентам отримувати достатньо сну, а також вчити ефективним стратегіям навчання.

**7. Дослідження здорового способу життя:** КіБіТ може проводити дослідження в галузі здорового способу життя та співпрацювати з іншими науковими установами для розвитку нових підходів до здорового життя.

Поєднання освіти та культури здорового способу життя може стати ключовим пріоритетом для КіБіТ та призвести до фізичного та психологічного покращення студентів та спільноти загалом.

**3.3. Планування кампаній і заходів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед студентів**

Київський інститут бізнесу та технологій завжди був визнаним своєю академічною відмінністю та розкішними можливостями для студентів у галузі освіти та професійного розвитку. Однак, ми також розуміємо, що успішне навчання не обмежується лише книгами та лекціями. Здоровий спосіб життя грає важливу роль у досягненні академічного та особистісного успіху студентів.

З течією часу, стрес, недостатній рух, невірне харчування та інші чинники можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я. Тому ми відділяємо певну увагу здоровому способу життя серед студентської громади. Наша мета полягає

в популяризації здорового способу життя, наданні студентам інструментів та можливостей для покращення свого здоров'я та добробуту.

У цьому плані ми представимо докладний огляд заходів та кампаній, які ми плануємо провести в Київському інституті бізнесу та технологій з метою

підтримки здорового способу життя серед студентів. Ми закликаємо всіх студентів приєднатися до нас у цьому захопливому шляху до здоров'я та добробуту, де кожен може знайти щось корисне для себе. Разом ми зможемо створити сприятливе середовище для змін та покращень у нашому житті, які варто здійснювати разом.

Зважаючи на відповідальність та прагнення досягнути покращень у способі життя студентів Київського інституту бізнесу та технологій, я пропоную впровадити такий план популяризації здорового способу життя в нашому університеті:

1. **Свідомість та освіта:** Ми маємо намір організувати лекції та семінари, які нададуть нашим студентам необхідні знання про важливість здорового способу життя. Це допоможе свідомо підходити до свого здоров'я та змінювати нездорові звички.
2. **Фізична активність:** Важливо створити сприятливі умови для фізичної активності студентів. Ми плануємо організувати спортивні змагання, фітнес-групи та розвинути інфраструктуру для фізичних вправ на кампусі.

**3. Здорове харчування:** Щоб спростити доступ до здорового харчування, ми збираємося внести зміни в асортимент страв у наших столових та закладах швидкого харчування, щоб забезпечити здорові альтернативи.

**4. Психічне здоров'я та стресовий менеджмент:** Студенти повинні знати, що їхнє психічне здоров'я важливо. Ми плануємо надавати консультації та психологічну підтримку для тих, хто цього потребує.

**5. Спільнота та заохочення:** Ми закликаємо всіх студентів приєднатися до наших студентських груп і долучитися до реалізації цього плану. Ми також впровадимо програми нагород та заохочень, що стимулюватимуть активну участь у заходах для здоров'я.

Ось декілька конкретних прикладів заходів, які можна впровадити в контексті Київського інституту бізнесу та технологій для популяризації здорового способу життя серед студентів:

**1. Спортивні змагання і фітнес-групи:**

- Організація щотижневих спортивних змагань серед студентів з футболу, баскетболу, волейболу тощо.
- Створення безкоштовних фітнес-груп, які будуть займатися на свіжому повітрі або в спеціально обладнаних залах на кампусі.

**2. Спільні садиби і ресторани зі здоровим харчуванням:**

- Укладання угод із садибами та ресторанами в районі кампусу для надання студентам знижок на здорову їжу.
- Створення власного ресторану на кампусі з меню, яке враховує здорові альтернативи та дієти.

**3. Стресовий менеджмент та психологічна підтримка:**

- Організація безкоштовних медитаційних сесій та тренувань для стресового менеджменту для студентів.
- Надання психологічної підтримки через консультації, групові сесії та психологічні групи для тих, хто відчуває психологічний тиск.

**4. Спільнотні ініціативи:**

- Запуск студентських груп з зацікавленості в здоровому способі життя, які відповідають за організацію тематичних подій.
- Створення онлайн-форуму або соціальних мереж для обміну ідеями та підтримки серед студентів.

#### 5. Посилення співпраці з фахівцями:

- Залучення лікарів, дієтологів, інструкторів та психологів для консультування студентів та проведення лекцій і майстер-класів.

#### 6. Моніторинг і оцінка:

- Систематичний моніторинг показників здоров'я студентів, таких як рівень стресу, фізична активність, якість харчування і інші.
- Проведення анкет та опитувань, щоб зрозуміти, які аспекти плану працюють краще та де потрібні корективи.

Здоровий спосіб життя та фізичне та психічне благополуччя студентів

Київського інституту бізнесу та технологій є не менш важливими, ніж академічна та професійна успішність. Впровадження плану популяризації здорового способу життя має на меті створити сприятливе середовище для розвитку здорових звичок та підтримки фізичного та психічного здоров'я студентів.

Завдяки ретельному аналізу ситуації, визначенню мети та розробці стратегії, ми створили план, який охоплює різноманітні аспекти здорового способу життя: фізичну активність, правильне харчування, психологічне благополуччя та спільноту.

Цей план розроблено з урахуванням контексту Київського інституту бізнесу та технологій, і він є підготовкою до змін та покращень у нашому житті на кампусі. Спільною роботою, підтримкою громади та активною участю студентів ми можемо зробити наш університет щасливішим і здоровішим місцем для навчання та розвитку.

НУБІП України

Здоров'я і добробут студентів є нашим пріоритетом, і ми віримо, що цей план допоможе нам досягнути цієї мети. Нехай здоров'я та здоровий спосіб життя стануть не лише цілью, але й стилем життям для нашої студентської громади.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

### 3.4. Рекомендації молоді з розвитку та підвищення мотивації збереження здоров'я.

Забезпечення свідомого відношення до власного здоров'я та здоров'я громадян, розвиток гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, а також підтримка та зміцнення як фізичного, так і психологічного здоров'я є одним із основних завдань вищої освіти для студентів.

Освіта і здоров'я є взаємопов'язаними складовими для успішного щоденного життя студентів. Дослідження свідчать про те, що традиційна система освіти надає більше значення набуттю знань та інформації, ніж формуванню життєвих навичок. Ця невелика складність призводить до того, що рівень підготовки студентів до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам. Молоді потрібні не лише знання, але і навички, які допоможуть їм приймати життєві рішення, досягати своїх цілей, коригувати свою поведінку, оцінювати ризики та дбати про своє здоров'я та якість життя.

Суспільно-економічні зміни в Україні та глобальна екологічна криза підняли питання про збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я молодого покоління. З цієї причини вища освіта має завдання створити умови для розвитку студентів, які б сприяли підтримці здорового способу життя та гармонізації їхніх стосунків з навколишнім середовищем.

Протягом незалежних років в Україні було встановлено законодавчі та нормативні акти, що стосуються виховання у молоді здорового способу життя.

Згідно зі статтею 3 Конституції України, здоров'я людини, як і її життя, є найвищою соціальною цінністю. Право на охорону здоров'я, визначене в статті 49 Конституції України, деталізується в Основах законодавства України про охорону здоров'я.

Проблеми формування здорового способу життя охоплюють різноманітні аспекти. Але необхідність збереження здоров'я та запобігання його погіршенню вимагає комплексного вивчення всіх можливих способів впровадження формування здорового способу життя в систему освіти. В цьому процесі школа,

Трудові колективи та сім'я виступають як найбільш ефективні інституції для формування здорового способу життя та культури здоров'я студентів. Утім, досягнення цих цілей можливе лише за умови системного проведення роботи зі студентами з питань збереження та покращення їхнього здоров'я, співпраці педагогів з батьками студентів та залучення їх до активної участі.

Основними шляхами роботи з формування здорового способу життя є:

- Виховання позитивної мотивації щодо здорового способу життя та культури здоров'я.
- Ознайомлення учнів з основами здорового способу життя та формування власного стилю здорового життя.
- Надання учням теоретичних та практичних навичок для здорового способу життя та розвиток творчих особистостей, здатних до саморозвитку, самоосвіти та самореалізації.

Основні принципи формування позитивної мотивації учнів для здорового способу життя в школі включають:

- Принцип науковості та доступності знань, адаптація знань для всіх рівнів освіти з урахуванням різних вікових категорій.
- Принцип системності та прозорості, що означає, що процес формування здоров'я організовується як системний педагогічний процес, спрямований на гармонійний і комплексний розвиток особистості.
- Принцип неперервності та практичної спрямованості, який передбачає послідовність у реалізації цієї роботи на різних освітніх рівнях, як у навчальних, так і у позаурочних заходах.
- Принцип інтегративності, що передбачає синтез теоретичних та практичних знань в цілісній картині про здоров'я та здоровий спосіб життя.
- Принцип гуманізму, який орієнтує на особистість як на вищу цінність, враховуючи її вікові та індивідуальні особливості, задовольняючи основні потреби вихованця, сприяючи свідомому ставленню до власної поведінки, життєвих виборів та розвитку.

- Принцип цілеспрямованості, який підкреслює фокус на досягненні головної мети - підвищенні ефективності функціонування власного організму та культивуванні свідомого позитивного ставлення до нього.

- Принцип превентивності, який вказує на те, що виховні заходи спрямовані на запобігання негативних проявів поведінки учнів та на підтримку та захист від негативних впливів соціального оточення.

Для формування позитивної мотивації для здорового способу життя, важливими є діяльнісний та системний підходи. Діяльнісний підхід передбачає культивування активної позиції особистості з метою власного розвитку та покращення її морального і духовного зростання. Системний підхід вимагає комплексного підходу до реалізації здорового способу життя.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації для здорового способу життя залежить від напрямку освітнього процесу, його форм та методів організації.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації для здорового способу життя, пріоритет надається активним методам, які базуються на демократичному стилі взаємодії, сприяють самостійному пошуку істини, розвитку критичного мислення, ініціативи та творчості.

До цих методів входить соціальне проектування, метод відкритої дискусії, ситуативно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, "мозкова атака", метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація та інше.

Допільно також застосовувати традиційні методи, такі як бесіда, дискусія, лекція, семінар, пояснення, переконання, використання позитивних і негативних прикладів, методи формування звичок, вправи, контролю та самоконтролю, створення громадської думки тощо.

Найпопулярніші форми роботи для формування здорового способу життя включають в себе конкурси, створення стінних газет, виховні години, змагання, тренінги, проекти, бесіди, екскурсії, відеолекції та рейди.

З нетрадиційних методів ефективно спрацьовують методи "педагогічної психотерапії", такі як саморегуляція, педагогічний аутотренінг та рефлексотерапія. Застосування цих методів сприяє формуванню у учнів моральної самооцінки, зменшенню негативних мотивів та перетворенню негативних форм поведінки на позитивні.

Здоровий спосіб життя передбачає підтримання та покращення здоров'я людей та включає такі елементи, як активна рухова діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок і позитивні емоції.

Сьогодні існують різні напрями діяльності для покращення здоров'я населення, включаючи.

1. Формування політики, сприятливої для здоров'я.
2. Створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища.
3. Активізація громадськості у напрямі покращення здоров'я як на рівні окремих особистостей, так і нації в цілому.
4. Розвиток навичок людей для дій на користь власного здоров'я.

Крім цього, важливим напрямком для покращення здоров'я є організація впливу на молодь для активізації їхньої мотивації до здорового способу життя.

Для досягнення цієї мети, вчителям фізичного виховання слід формувати у вихованців світогляд, де здоров'я є найвищою цінністю. Важливо також надавати їм знання про здоровий спосіб життя і формувати навички, які допоможуть їм зробити свідомий вибір на користь здорового способу життя.

У зв'язку з тим, що багато рекомендацій здорового способу життя подаються молоді в навчально-категоричній формі, яка не завжди викликає позитивні емоційні реакції та навіть супротив, стає важливим мотивування, яке зацікавить вихованців, враховуючи їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. З цією метою на заняттях з фізичного виховання та поза ними можна використовувати різні способи мотивації молоді до здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя включає в себе різні заходи та активності, спрямовані на підтримання і покращення здоров'я людей. Це включає активну рухову діяльність, правильне харчування, достатній сон, регулярний режим дня, уникнення шкідливих звичок та позитивні емоції.

Для сприяння покращенню здоров'я населення існують різні напрями діяльності, такі як:

1. Формування сприятливої для здоров'я політики.
2. Створення здорового зовнішнього середовища.
3. Залучення громадськості до покращення здоров'я як на рівні окремих осіб, так і нації в цілому.
4. Розвиток навичок, які допоможуть людям приймати свідомі рішення щодо їхнього способу життя.

Важливим аспектом покращення здоров'я є заохочення молоді до здорового способу життя, і для цього важливо надати їм інформацію, мотивацію та практичні навички.

На заняттях фізичного виховання і за їхніми межами можна використовувати різні методи мотивації, такі як проведення "днів здоров'я" зі спортивними змаганнями, туристичні походи, заняття аеробікою, йогою, фітнесом, а також спортивні секції для задоволення інтересів студентів та створення позитивного досвіду, що підвищує їхню мотивацію до здорового способу життя.

Загалом, важливо розробляти нові методи та підходи до мотивації молоді до здорового способу життя, які б враховували їхні індивідуальні особливості та стимулювали б їх до активних дій для поліпшення свого здоров'я.

Для розвитку та підвищення мотивації молоді збереження здоров'я можна врахувати наступні рекомендації:

1. **Інформованість:** Забезпечте молодь достовірною інформацією про важливість здорового способу життя, ризики шкідливих звичок і користь фізичної активності. Чим більше вони розуміють, як їхні дії впливають на їхнє здоров'я, тим більше вони схильні змінювати своє поведінка.

2. **Позитивні приклади:** Залучайте до розмови інших молодих людей, які вже приймають участь у здоровому способі життя. Їхні історії успіху можуть надихнути інших.

3. **Активна участь:** Залучення молоді до самого процесу прийняття рішень.

Попросіть їх допомогти розробити конкретний план для покращення свого здоров'я.

4. **Створення позитивного середовища:** Спрямовуйте зусилля на створення навколишнього середовища, яке сприяє здоровому способу життя. Це може включати в себе здорову їжу в університетських столових, заняття спортом на території університету та інше.

5. **Залучення до спортивних заходів:** Організуйте спортивні заходи, конкурси та фітнес-класи для молоді. Це допоможе зробити фізичну активність більш цікавою і доступною.

6. **Індивідуалізація:** Розумійте, що кожна особа унікальна, і їхні мотивації можуть відрізнятися. Спробуйте визначити індивідуальні цілі та інтереси кожної людини та пропонуйте способи досягнення цих цілей.

7. **Здоровий конкурс:** Залучайте молодь до змагань і конкурсів, пов'язаних зі здоров'ям. Це може бути спортивні змагання, призи за здорові звички, або навіть більш креативні ігри та челенджі.

8. **Позитивні підсилювачі:** Використовуйте позитивне підкріплення, таке як похвала і визнання досягнень. Показуйте молоді, що їхні зусилля оцінюються та цінуються.

9. **Приклад лідерів:** Залучайте впливових лідерів серед молоді, таких як студентські лідери або викладачі, щоб вони служили прикладом в здоровому способі життя.

10. **Постійний моніторинг та підтримка:** Надайте можливість молоді отримувати підтримку та консультацію в разі потреби. Завжди відкриті для їхніх питань та відгуків.

Висновок дослідження щодо розвитку та підвищення мотивації молоді до збереження здоров'я вказує на важливість створення сприятливих умов і механізмів, які спонукали б молодь приділяти більше уваги своєму фізичному і

психологічному благополуччю. Реалізація здорового способу життя має

великий потенціал для покращення загального стану здоров'я і якості життя

молоді.

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

### **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III**

У процесі дослідження були розглянуті різноманітні методи і підходи, які можуть сприяти підвищенню мотивації молоді до здорового способу життя.

НУБІП УКРАЇНИ

Зокрема, це включає інформування, позитивні приклади, активну участь молоді в процесі прийняття рішень, створення сприятливого середовища для здорового життя, залучення до спортивних заходів та використання позитивних підсилювачів.

Крім того, важливим є індивідуальний підхід до кожної особи, оскільки мотивація може значно відрізнятись в залежності від інтересів і цілей. Також важливо надавати підтримку та можливість отримувати консультацію у випадках потреби.

Загальний висновок полягає в тому, що розвиток мотивації молоді до збереження здоров'я є актуальним завданням, і він може бути досягнутий за умови комплексного підходу, враховуючи індивідуальні особливості та інтереси молоді. Попередній розгляд сучасних методів мотивації може послужити основою для подальших досліджень та розробки програм,

спрямованих на підвищення обізнаності та свідомості молоді щодо важливості здорового способу життя.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В даній роботі була розглянута методика виховання здорового способу життя серед студентської молоді на прикладі Київського інституту бізнесу та технологій. Здоровий спосіб життя є актуальним завданням сучасного суспільства, оскільки від нього залежить фізичне і психологічне благополуччя людей.

На основі аналізу різних підходів та методів було виявлено, що успішне виховання здорового способу життя включає в себе комплекс заходів, які орієнтовані на різні аспекти життя студентів, такі як фізична активність, збалансована харчова дієта, психологічна готовність, виховання відсутності шкідливих звичок та позитивних емоцій.

Важливими елементами методики виховання здорового способу життя є створення сприятливих умов і середовища, де студенти можуть займатися фізичною активністю, отримувати інформацію про здоровий спосіб життя та оточуватися позитивними прикладами.

Отже, висновок полягає в тому, що методика виховання здорового способу життя є складним і багатоаспектним завданням, яке вимагає інтегрованого підходу та участі усіх зацікавлених сторін. Реалізація такої методики може сприяти поліпшенню якості життя студентів і сприяти збереженню їхнього здоров'я на довгу перспективу.

Методики здорового способу життя - це системи підходів та практичних кроків, які сприяють збереженню та покращенню фізичного, психологічного і соціального благополуччя людини. Вони базуються на наукових дослідженнях і враховують різні аспекти життя, такі як фізична активність, харчування, відпочинок, соціальні взаємини і психологічний стан. Давайте розглянемо деякі методики здорового способу життя:

1. **Збалансоване харчування:** Ця методика включає у себе правильний вибір продуктів, щоб забезпечити необхідний приріст енергії та підтримку

здоров'я. Це означає споживати різноманітні продукти, багаті вітамінами, мінералами, білками, жирами та вуглеводами.

**2. Фізична активність:** Регулярна фізична активність є важливою частиною здорового способу життя. Це може включати в себе щоденну прогулянку, заняття спортом, вправи аеробіки та силові тренування. Фізична активність сприяє зміцненню м'язів, зниженню ризику хвороб і покращенню настрою.

**3. Відсутність шкідливих звичок:** Відмова від куріння, вживання алкоголю та інших шкідливих звичок є важливим кроком у підтриманні здорового способу життя. Шкідливі звички можуть призвести до різних хвороб та прискорити процес старіння.

**4. Психологічний баланс:** Психологічна стійкість і відсутність стресу грають важливу роль у здоровому способі життя. Медитація, йога, практики релаксації і консультування можуть допомогти в підтримці психологічного балансу.

**5. Збудовані відносини:** Міцні і підтримуючі соціальні зв'язки допомагають зберегти емоційне благополуччя і здоров'я. Важливо проводити час з родиною та друзями, розвивати соціальні зв'язки і дбати про підтримку у важкі часи.

**6. Регулярні медичні перевірки:** Періодичні медичні огляди допомагають виявити ризики і захворювання на ранніх стадіях, коли вони легше лікуються. Рекомендується проводити регулярні медичні обстеження та слідувати лікарським рекомендаціям.

**7. Навчання і саморозвиток:** Постійне навчання і розвиток навичок сприяють активному розумовому старінню та відкриттю нових можливостей. Важливо стимулювати свій розум, вивчати щось нове та розвивати творчість.

Методики здорового способу життя індивідуалізуються і можуть різнитися залежно від віку, фізичного стану та інтересів людини. Важливо визначити свої

пріоритети та розробити план дій, який відповідає вашим потребам і метам для здорового та щасливого життя.

В межах Київського інституту бізнесу та технологій (далі – КІБТ) було впроваджено конкретні заходи для виховання здорового способу життя серед студентської молоді. Наведу кілька прикладів та інформацію про ці заходи:

1. **Фізична активність:** КІБТ організовує спортивні секції та регулярно проводить фізичні змагання. Наприклад, щорічна спартакиада, де студенти беруть участь у різних видах спорту, таких як футбол, волейбол, легка атлетика тощо. Крім того, для збереження здоров'я пропонуються фітнес-заняття та аеробіка.
2. **Харчування:** У студентському буфеті та їдальні КІБТ акцентується на здоровому харчуванні. Пропонуються страви, які містять необхідні мікроелементи та вітаміни. Також проводяться інформаційні кампанії щодо користі збалансованого харчування.
3. **Психологічна готовність:** КІБТ має психологічні консультативні служби для студентів. Молодь має можливість звернутися за допомогою у вирішенні психологічних питань та стресів.
4. **Відсутність шкідливих звичок:** Інститут активно сприяє антиалкогольному та антиалкогольному вихованню студентів. Проводяться лекції та круглі столи на цю тему. Також в університетському статуті передбачені суворі правила, що забороняють куріння та вживання алкоголю на території інституту.
5. **Позитивні емоції.** КІБТ регулярно організовує культурні та розважальні заходи, такі як концерти, фестивалі, спортивні гонки, ярмарки тощо. Це сприяє підвищенню позитивних емоцій серед студентів.

Київський інститут бізнесу та технологій вдосконалив методіку виховання здорового способу життя серед студентів шляхом поєднання різних аспектів, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування, психологічну готовність, виховання відсутності шкідливих звичок та позитивних емоцій.

Такий підхід сприяє зміцненню здоров'я студентів і розвитку здорового способу життя.

Студенти і здоров'я в освіті – це важлива тема, яка враховує фізичний, психологічний та соціальний стан студентів, а також вплив навчання на їхнє загальне благополуччя. Освіта впливає на студентів не лише знаннями і навичками, а й станом їхнього здоров'я. Ось деякі аспекти, які слід враховувати.

1. **Фізичне здоров'я:** Правильний рух та харчування є важливими аспектами фізичного здоров'я студентів. Сидячий спосіб життя і нерегулярне харчування можуть призвести до проблем із здоров'ям, такими як ожиріння, серцево-судинні хвороби і стрес.
2. **Психологічне здоров'я:** Студенти часто стикаються із стресом, депресією та тривогами через навчання, вимоги та зміни в житті. Психологічна підтримка, доступ до консультування та методи релаксації можуть допомогти студентам управляти психологічними труднощами.
3. **Соціальне здоров'я:** Взаємодія з однолітками і побудова соціальних зв'язків важливі для студентів. Вони повинні мати можливість брати участь у соціальних заходах, спільних проектах і розвивати навички спілкування.
4. **Навчання та робоче навантаження:** Надмірне навчання та робота можуть впливати на здоров'я студентів. Важливо збалансувати навчання з відпочинком і розвагами, щоб уникнути перевантаження і вигорання.
5. **Загальна дисципліна:** Здоровий спосіб життя включає в себе дисципліну щодо засобів особистої гігієни, вживання алкоголю і незаконних наркотиків, безпеки на дорогах та статевої поведінки. Освіта грає важливу роль у формуванні цих звичок.
6. **Медичні обстеження:** Регулярні медичні перевірки та вакцинація важливі для підтримки здоров'я студентів та запобігання захворюванням.

7. **Навчальні програми здоров'я.** У багатьох вищих навчальних закладах впроваджують навчальні програми щодо здорового способу життя, які включають в себе навчання фізичній активності, харчуванню, статевій освіті та інші аспекти здоров'я.

Враховуючи ці аспекти, освітні установи можуть створити сприятливе середовище для здорового розвитку студентів. Важливо підтримувати студентів із загальним здоров'ям та допомагати їм у розвитку здорових звичок, які вони зможуть зберегти на все життя.

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздій, Л. М. Целіщук, А. Г. Козикін // Педагогические науки. – 2007. – № 4.
2. Ильинский И. М. Молодежь планеты: глобальная ситуация в 90-х годах, тенденции и перспективы / И. М. Ильинский, С. В. Алещенко, И. А. Володин и др. – М. : Ин-т молодежи. – 1999. – С. 310.
3. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 / С. В. Кириленко. – К, 2004. – С. 4.
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація». Проект / <http://www.mongov.ua/gt/obg/2008/22-02-08.doc>
5. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03. / В. М. Копа. – Одеса, 2006. – С. 12.
6. Лепіхова Л. А. Вплив життєвого досвіду на стратегії та рівні життєвих домагань / Л. А. Лепіхова // Психологічна герменевтика : зб. наук. праць / за ред. Н. В. Чепелевої. – Т. 2. – Вип. 3. – К., 2005. – С. 170.
7. Основы валеологии. В трех кн. / под общей ред. В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература. 1998. – Т. 1. – С. 144.
8. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. д-ра. мед. наук, проф В. М. Пономаренка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 1999. – С. 68.
9. Подольська Є. А. Освіта як чинник розвитку особистості в соціокультурному контексті / Є. А. Подольська, В. М. Назаркіна, А. О. Яковлев: Монографія. – Х.: НФАУ, 2002. – С. 214.
10. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд.: Н. В. Зимівель, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко; за заг. ред. І. Д. Зверєвої. – К. : Наук. світ, 2003. – 95 с.

11. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наук. студії із соц. та політ. психол. : зб. статей. – Вип. 16 (19). – 2007. – С. 306.

12. Формирование культуры здоровья обучающихся. Материалы межрегиональной конференции работников образования и здравоохранения, 7 дек. 2004 г. – Казань: Школа, 2005. – 140 с.

13. Шуляк К. А. Философские аспекты здорового образа жизни человека, как взаимоотношения духовного и телесного / О. К. Садовников, К. А. Шуляк // Педагогика, психология та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 60.

14. Иванчикова С. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів. Вісник ЛНУ ім. Тараса Шевченка. 2010. № 17 (204). Ч. II. С. 120–124.

15. Мазурчук О., Навроцький Е. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 1 (13). С. 37–40.

16. Мусяк О. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози. Молода спортивна наука, України. 2007. Т. 4. С. 191–195.

17. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. 2010. Вип. 3. С. 20–23.

18. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. 2010. Вип. 3. С. 129–132.

19. Підлісна В., Гуска М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. 2010. Вип. 3. С. 149-153.

20. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2007. Т. 1. С. 201-209.

21. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 12. С. 163-165.

22. Bernes, A. (2021) Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*. Режим доступу до ресурсу:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0969698921001211?via%3Dihub> (дата звернення: 16.11.21).

23. Biro, E., Veres-Balajti, I. & Kosa, K. (2016). Social support contributes to resilience among physiotherapy students: a cross sectional survey and focus group study. *Physiotherapy* Jun; 102 (2): 189-195. doi: 10.1016/j.physc.2015.05.002.

24. Coleman, L.S. (2012). Stress repair mechanism activity explains inflammation and apoptosis. *Advances in Bioscience and Biotechnology*. P. 459-503.

25. Dillard, A.J., Meier, B.P. (2021) Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 179. Режим доступу до ресурсу: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003305?via%3Dihub> (дата звернення: 16.11.21).

26. Eisenberg, D., Hunt, J. & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses. *J Nerv Ment Dis.* Jan; 201(1): 60-7. doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077.
27. Figley, C. R. (2001). Review of Post-Traumatic Stress Disorders: Concepts and Therapy by William Yule. *Traumatology.* P. 32-34.
28. Hobfoll, S. E., Lilly, R. S. (1993) Resource conservation as a strategy for community psychology *Journal of Community Psychology*, 21, 128–148
29. Horowitz, M.J., Ewert, M., & Milbrath, C.M. (1996). States of Emotional Control During Psychotherapy. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research.* P. 20-25.
30. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation.* Bantam Books. 720 p.
31. Keller, D., Zurfluh, H.R., Widmer, R. (2017). *Prozessorientiertes Therapeutisches Malen und Gestalten Praxisorientiertes Lehrbuch über die Anwendung kunsttherapeutischer und kunstorientierter Methoden in Beratung.*
32. Khoshaba, D., Maddi, S. (1994) Hardiness and Mental Health *Journal of Personality Assessment.* V. 63. № 2, 265–274
33. Morton, D.P., Hinze, J., Craig, B., Herman, W., Kent, L., Beamish, P., Renfrew, M. & Przybylko, G.A. (2020). Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine* 14 (2): 216-224. doi: 10.1177/1559827617733941.
34. Overton, A.R., Lowry, A.C. (2013) Conflict Management: Difficult Conversations with Difficult People *Clin Colon Rectal Surg.* Dec; 26(4): 259–264. doi: 10.1055/s-0033-1356728.
35. Park, N., Peterson, C. (2009) Character Strengths: Research and Practice *Journal of College & Character.* №4 (April). Vol. X.
36. Podkorytova, L. O. (2017) The determination of reflection forms in scientific sources *Problems of Modern Psychology. Collection of research papers of*

НУБІП УКРАЇНИ  
Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute  
of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine  
scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. Issue 37. Kamianets-  
Podilskyi: Aksioma. P. 343–358.

37. Roger K. Pitman, Ann M. Rasmusson, Karestan C. Koenen, Lisa M. Shin, Scott  
P. Orr, Mark W. Gilbertson, M.R. Milad & J. Liberzon. (2012). Biological  
studies of post-traumatic stress disorder. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 13.  
P. 769–787.

38. Sood S., Sharma A. (2020). Resilience and Psychological Well-Being of Higher  
Education Students during COVID-19: The Mediating Role of Perceived  
Distress. *Journal of Health Management*. Vol. 22. P. 606-617

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ

НУБІП УКРАЇНИ