

DOI: [https://doi.org/10.34287/MMT.2\(45\).2020.10](https://doi.org/10.34287/MMT.2(45).2020.10)

Н. В. Харченко, С. В. Харченко

Вищий державний навчальний заклад України «Українська медична стоматологічна академія»
Полтава, Україна

N. V. Kharchenko, S. V. Kharchenko

Higher State Educational Institution of Ukraine «Ukrainian Medical Stomatological Academy»
Poltava, Ukraine

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

Forming a healthy lifestyle in teens

Реферат

Мета роботи. Вивчення мотивації сучасних школярів-підлітків до здорового способу життя.

Матеріали та методи. Використовувався анкетний метод, що включав самооцінку мотиваційних складових формування здорового способу життя.

Результати. Серед життєвих цілей і цінностей в обох групах найбільш значущими виявилися категорії, що визначають життєві сенси. Для групи 13–15 років ними виявилися здоров'я (70,5%) щаслива, дружна сім'я (63,0%), друзі (48,8%), здоров'я близьких людей (28,9%), любов (15,3%). Для групи 16–18 років вибір включав цінність сім'ї (74,8%), здоров'я (68,4%), гарну освіту (45,4%). У блоці анкети, що відноситься до факторів, які стимулюють рух до ЗСЖ, результати за двома групами виявилися майже ідентичними. Провідними у 9 і 11-класників були турбота про своє здоров'я (92,8 і 90,2% опитаних, відповідно), турбота про своє майбутнє (75,8 і 83,4%), приклад батьків та інших родичів (65,5 і 58,8%), а також турбота про своїх майбутніх дітей (45,2 і 55,8%). Для 9-класників більш значущими, ніж для 11-класників, виявилися також такі стимули, як приклад друзів і педагогів (24,2% і 18,0%, відповідно). Стимулюючий вплив реклами і приклади «зірок» відзначили лише 4 підлітки старшої групи.

Висновок. Здоров'я серед позитивних мотивацій обстежених школярів займає одне з перших місць, будучи стійкою домінантою в віковому діапазоні 13–18 років. Реальне мотивування до здорового способу життя збігається з перспективним, а усвідомлений вибір збігається з цілями, засвідчуючи про формування особистості, здатної приймати відповідальність за своє здоров'я.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, школярі-підлітки, сім'я, стимул.

Abstract

Purpose of the study. Motivations of healthy lifestyle for modern teenage students are studying.

Materials and methods. The questionnaire method was used, which included self-assessment of the motivational components of the formation of a healthy lifestyle.

Results. Among the life goals and values in both groups, the most important were the categories that determine life values. For the group of 13–15 years, they found themselves in health (70,5%) happy, close family (63,0%), friends (48,8%), health of loved ones (28,9%), love (15,3%). For the 16–18 age group, choices included family value (74,8%), health (68,4%), and good education (45,4%). In the block of the questionnaire related to the factors that stimulate movement to HL, the results for the two groups were almost identical. Leading 9th and 11th graders were caring for their health (92,8% and 90,2%, respectively), caring for their future (75,8% and 83,4%), the example of parents and other relatives (65,5 and 58,8%), as well as caring for their future children (45,2 and 55,8%). For the 9th graders more important than for the 11th graders, there were also such incentives as the example of friends and teachers (24,2% and 18,0% respectively). The stimulating impact of advertising and examples of «stars» noted only 4 teenagers of the older group.

Conclusion. Health among the positive motivations of the surveyed students is one of the first places, being a stable dominant in the age range of 13–18 years. Real motivation for healthy lifestyles coincides with promising ones, and conscious choices coincide with goals, testifying to the formation of an individual capable of taking responsibility for one's health.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, teenage students, family, incentive.

ВСТУП

За останні десятиліття суттєво погіршився стан здоров'я населення країни в цілому. Актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я молоді набула державного значення, бо саме молодь, як перспективна частина суспільства, розбудовуватиме майбутнє. Проблема впровадження здорового способу життя в молодіжне середовище переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки держави.

У підлітковому віці важливим є формування потреби бути здоровим і на цій основі розвивати відповідні стереотипи поведінки та формувати навички здорового способу життя є одним із важливих критеріїв саме у підлітковому віці.

Основною метою любого начального закладу є виховання та оздоровлення дітей. Адже оздоровлення включає в себе відновлення, збереження, компенсацію здоров'я, розширення адаптивних можливостей організму, підвищення стійкості до впливу різноманітних факторів. Таким чином, можемо стверджувати, що виховна система навчального закладу – це педагогічна система, що включає в себе основні елементи цілеспрямованого навчання; механізм організації простору здорового способу життя; фізичного, психічного, духовного, морального оздоровлення дитини через активний відпочинок; відкрита система, яка дозволяє здобувати новий досвід.

Безперечно освітня діяльність спрямована на конкретну дитину, особистість, певну групу дітей, що і визначає мету виховної діяльності в навчальному закладі – формування ціннісного ставлення до оточуючого світу, а не тільки корекції поведінки дитини. Тому виховна діяльність у навчальному закладі проходить в умовах дитячого об'єднання, різноманітності його складу, відносної автономності існування, колективного характеру життя [1].

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою дослідження є вивчення мотивацій сучасних школярів-підлітків до здорового способу життя.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Обстежено дві вибірки, що включають 88 підлітків 12–14 років і 98 підлітків 16–18 років. Вибір цих вікових груп був обумовлений психологічними особливостями зазначених періодів, протягом яких відбувається зародження і формування світоглядних уявлень про цінності і сенси життя. Використовувався анкетний метод, що включає самооцінку мотиваційних складових формування здорового способу життя. Анкета складалася з 6 блоків, які включали життєві цілі та їх ієрархію, умови для досягнення цих

цілей, фактори, що сприяють і перешкоджають руху до здорового способу життя, прагматичні і психологічні вигоди від дотримання здорового способу життя.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

У підлітковому і юнацькому віці відбувається перехід від соціальної бажаності до активного життєвого вибору. Подолання перешкод на шляху до обраної мети, здійснення певної діяльності або утримання від неї залежить від мотиваційних стимулів. Якщо мета – здоров'я, то одним з мотивів для руху до неї може бути знання, що корисно для здоров'я [2].

Серед життєвих цілей і цінностей в обох групах найбільш значущими виявилися категорії, що визначають життєві смисли. Для групи 13–15 років ними виявилися здоров'я (70,5%), щаслива, дружна родина (63,0%), друзі (48,8%), здоров'я близьких людей (28,9%), любов (15,3%). Для групи 16–18 років вибір включав цінність родини (74,8%), здоров'я (68,4%), гарну освіту (45,4%). У блоці анкети, що відноситься до факторів, які стимулюють рух до ЗСЖ, результати за двома групами виявилися майже ідентичними. Провідними у 9 і 11-класників були турбота про своє здоров'я (92,8 і 90,2% опитаних відповідно), турбота про своє майбутнє (75,8 і 83,4%), приклад батьків та інших родичів (65,5 і 58,8%), а також турбота про своїх майбутніх дітей (45,2 і 55,8%). Для 9-класників більш значущими, ніж для 11-класників, виявилися також такі стимули, як приклад друзів і педагогів (24,2% і 18,0% відповідно). Стимулюючий вплив реклами і приклади «зірок» відзначили лише 4 підлітка старшої групи.

Здоров'я дається людині від народження, але щоб зберегти його на все життя, потрібно з раннього дитинства і до глибокої старості піклуватися про його зміцнення. Якщо в ранньому дитинстві здоров'я дитини залежить переважно від способу життя сім'ї, то в підлітковому віці посилюється вплив навколишнього середовища.

Необхідно з дитинства пам'ятати, що здоровий спосіб життя є самим практичним і найменш дорогим шляхом профілактики захворювань, вимагає від людини роботи і закріплення корисних звичок, а дозвільний спосіб життя спричиняє погіршення здоров'я.

Фізична активність – один з найважливіших компонентів здорового способу життя. Всі дівчата мріють мати красиву струнку фігуру, а всі юнаки бути сильним і міцним. Всього цього можливо досягти при регулярних заняттях фізкультурною з залученням всіх груп м'язів (ходьба, біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, лижі, веслування, командні ігри).

Зі станом м'язів пов'язана нормальна постава дитини і форма стопи, які формуються при

систематичних заняттях фізичними вправами і постійному контролі за своєю поставою самих дітей та їхніх батьків.

Дозоване фізичне навантаження корисне всім. Навіть діти, які мають якісь протипоказання, не повинні повністю звільнитися від рухової активності, тому що можливо скористатися комплексами лікувальної гімнастики [3].

Тому великий відсоток дівчат протягом всього періоду навчання в школі, починаючи навіть з першого класу, знаходять час для систематичних занять танцями. Це розвиває грацію, пластику, артистичні здібності, самодисципліну, силу волі [4].

Це формує вміння боротися з розчаруванням, мати всеперемагаючий оптимізм. Це спонукає наполегливо трудитися, ставити мету і досягати її. Ті, хто танцюють, працюють у команді з іншими, беруть участь у різних виступах, концертах, конкурсах у нашій країні і за кордоном. Вони отримують призи, нагороди, збагачують світогляд, незабутні враження. Вони показують свій труд, енергію, оптимізм, веселий характер і діляться з іншими.

Коли дівчата, і навіть хлопці, танцюють – це приносить радість і виконавцям і глядачам, надихає людей. Це дарує всім гарний настрій, заряд і позитивні емоції. Хлопці ті, що мають талант, із задоволенням займаються танцями і досягають гарних результатів.

А переважна більшість хлопців відвідують різні спортивні секції, басейн тощо. Це допомагає їм виявити і розкрити свої здібності, навчитися використовувати всі ресурси і можливості організму на максимальному рівні.

Заняття футболом тренують грати в команді і досягати однієї мети. Заняття плаванням тренують сконцентруватися і в потрібний момент зробити ривок до фінішу. Прикладом у спорті для підлітків є їхній тренер, від майстерності і професіоналізму якого залежать досягнення і успіхи всієї команди. Він для них є не тільки тим, хто вдосконалює їх майстерність, але і справжнім другом, який переживає і боліє за них.

Він є не тільки викладачем, а й професіоналом, за спиною у якого є багато змагань, перемог, різних досягнень і нагород. Він завжди знаходиться зі своїми вихованцями і дасть їм всі необхідні рекомендації та підніме їх бойовий дух.

Заняття спортом формують у підлітків цілеспрямованість, терпіння, працелюбність, яку вони потім проносять через своє життя.

Дотримання режиму дня – є обов'язковою умовою здорового способу життя дитини. Режим дня – це добре продуманий розпорядок праці, відпочинку, харчування.

Головним видом відпочинку, звичайно є сон. Школяру необхідно спати не менше 8–9 годин у сприятливих умовах – тепла ковдра, прохолодне повітря, спокійна обстановка.

Перебування на свіжому повітрі щодня по 1,5–2,5 години в поєднанні з руховою активністю, фізичною працею, заняттями спортом є одним з компонентів раціонального режиму дня.

Загартовування корисно в будь-якому віці. Загартована людина протистоїть холоду та спеці, вологості. Загартовування організму надають такі дії як повітряні ванни, ходьба босоніж, відвідування лазні. Найсильніший ефект, що гартує, надають водні процедури – обтирання, обливання, душ, ванни, розтирання снігом і моржування. При загартовуванні важливо дотримуватися таких принципів: поступовість, систематичність, індивідуальний підхід, різноманітність впливів, що гартують.

У період фізіологічних змін для підлітків особливо важливо збалансоване та раціональне харчування. Швидке зростання і наростання м'язової маси тіла вимагає рівномірного харчування протягом дня. Тривалі перерви, кваплива їжа, «перекушування» на ходу бувають причиною порушень діяльності шлунково-кишкового тракту.

Дуже корисні для харчування підлітків хліб грубого помелу, каші, кисломолочні продукти, нежирні сорти м'яса, курка і риба, фрукти, сирі овочі і зелень. Необхідно знизити вміст у раціоні тваринних жирів і «швидких» вуглеводів – цукру, солодоців, кондитерських виробів, картоплі. Треба віддавати перевагу мармеладу, зефіру, меду, шоколаду в невеликій кількості.

Треба стежити, щоб школярі отримували гарячі обіди, не їли всухом'ятку, не захоплювалися бургерами і чіпсами. Протягом дня щоб випивали близько 2 літрів рідини, бажано чистої води [3].

І батьки і діти повинні пам'ятати, що фастфуд можна приготувати і подати за 15 хвилин. Піца, гамбургери, чизбургери, хот-доги, шаурма, картопля-фрі, пончики, млинці готують із заздалегідь приготованих інгредієнтів, які перед тим зберігаються у холодильнику. Вся ця їжа подається у гарячому вигляді. Майонезні і томатні соуси, а також обсмажування у фритюрі роблять страви смачними, але калорійними.

Існує думка, що швидке харчування є дуже шкідливою їжею, яку потрібно заборонити. Їсти таку їжу у школі щодня – це великий ризик [5].

У дітей і підлітків виробляється залежність. Така їжа легко засвоюється. Незабаром після їжі люди знову відчувають голод. В результаті, вони споживають більше калорій. Це призводить до збільшення ваги і ожиріння.

Але можна відвідувати піцерію для відпочинку і розваги на вихідні.

Велике значення для зміцнення здоров'я мають хороший психологічний клімат у родині, хороше взаєморозуміння підлітка з дорослими, батьками і друзями, що допомагає молодим людям з найменшими втратами для здоров'я долати стресові ситуації і важкі моменти в житті.

Підтримка чистоти шкіри, догляд за нігтями також є елементами здорового способу життя. Важливо, навчити дитину мити руки перед їжею, після відвідування туалету, роботи на городі, прогулянок по вулиці. Особливо важливий догляд за своїм тілом підліткам. У період статевого дозрівання вони і самі помічають, що стали більше пітніти, відчувають сильний запах від ніг і пахвових западин. Від тих, хто нехтує особистою гігієною неприємний запах відчувається на відстані. Після прийому душу потрібно змінити натільну білизну. Ноги миють щодня на ніч.

У підлітковому віці важливий і догляд за волоссям. Здорове, блискуче і слухняне волосся може стати справжньою окрасою, тому треба навчитися, правильно за ним доглядати.

Регулярний догляд за порожниною рота допоможе зберегти зуби, попередити багато захворювань внутрішніх органів. Для того, щоб зберегти зуби здоровими до зрілого віку, потрібен догляд за зубами і відвідування стоматолога 1–2 рази на рік. Блискучий ряд білих і здорових зубів по справжньому прикрашає людину. Не можна ставитися до чищення зубів легковажно. Потрібно користуватися індивідуальною зубною щіткою, яку потрібно міняти 1 раз в 3–4 місяці. Полоскати рот потрібно після кожного прийому їжі. Після появи неприємного запаху з рота необхідно звернутися за порадою до лікаря.

Гігієна білизни та одягу має дуже велике значення. Бажано, щоб одяг був вільним і під ним зберігався повітряний прошарок. Важливе місце в особистій гігієні займають дотримання чистоти натільної білизни та одягу, щоденна зміна шкарпеток або колготок, особливо при підвищеній пітливості. Кожному члену сім'ї рекомендується мати окреме ліжко, окремі рушники, 1 раз на тиждень міняти постільну білизну. На ніч рекомендується надягати нічну сорочку або піжаму.

Останнім часом надзвичайно бурхливо розвиваються комп'ютерні технології. Кожну дитину батьки забезпечують різними телефонами, планшетами, комп'ютерами та іншим.

З раннього дитинства і уже в підлітковому віці діти гарно володіють комп'ютерами. І відповідно, комп'ютери – ними. Це затягує, виникає залежність, пристрасть. Це краде багато вільного часу. А його не так багато у підлітка. Дитина постійно сидить або лежить за комп'ютером чи телефоном. Це може погіршити зір, викривити спину.

Через інтернет підлітки отримують надзвичайний потік різної яскравої інформації, яка

блискавично змінює одна одну. В тому числі – це реклами, непотрібні новини, фільми. Підліток не може самотійно уже відмовлятися від комп'ютера, не може засвоювати великий потік інформації, тому може сидіти ночами і додивлятися. Підліток не може відкинути шкідливу привабливу небезпечну для виховання і формування особистості інформацію. Батьки не володіють ситуацією і не впливають на розумовий, моральний, фізичний розвиток дитини. Багато підсідають бездумно на ігри та інше.

Через деякий час отримуємо результат. Підліток сформований на лозунгах, фільмах інтернетом. Виникають різні психічні розлади і хвороби.

Тому батьки не повинні закривати очі на тишеньку, непомітну, зручну дитину, яка не заважає і постійно сидить за комп'ютером, іграми, фільмами, контактами та іншим. Вони повинні критично адекватно оцінювати ситуацію. Вони повинні стежити за часом, відведеним підлітку для комп'ютера, за інформацією, яку він отримує. Обов'язок батьків – спілкуватися з підлітком на фоні своєї зайнятості про те, що його турбує, які у нього формуються погляди. Це сприятиме впливу на розвиток дитини здорової психічно і фізично.

Отже, батьки повинні постійно сумлінно стежити за способом життя дитини, особливо підлітка. Направляти, як капітан корабля, у бурхливих хвилях життя дитини у правильне русло. Щоб плавець-підліток не збився з істинного шляху.

На першому плані при формуванні здорового способу життя стоять любов до дитини і позитивне ставлення до життя. Чим більше батьки й оточуючі люблять дитину, тим гармонійною і щасливішою вона виросте. Тільки не треба забувати, що любов – це не всюдозволеність, а увага, повага, здорова критика. В атмосфері любові і дружби легше виховати здорову людину [3].

ВИСНОВКИ

Оскільки більшість показників у двох обстежених групах підлітків виявилися близькі, можна припустити, що виявлені особливості мотивацій – прояв загальної тенденції, характерної для сучасних підлітків. Результати даного дослідження дозволяють визначити напрямки профілактичного впливу, метою якого має бути виховання особистості, здатної приймати відповідальні рішення щодо свого здоров'я, а також змінювати середовище, в якому вона існує, в сприятливу для здоров'я сторону.

ЛІТЕРАТУРА

1. Syvohop YM. The healthy lifestyle of adolescent's formation in the course of sports and local lore activity of out-of-school educational institutions. *Naukovyy visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya «Pedahohika, sotsialna robota»*. 2013; 29: 191–193.
2. Bal LV, Mikhaïlov AN, Gundarov IA. Promote motivation healthy lifestyle for adolescents.

Gigiyena i sanitariya. 2014; 93 (4): 70–72.

3. The healthy lifestyle formation in adolescents. <https://gigabaza.ru/doc/186521.html>.

4. Chernova S. Choreographer is my future profession. 2018.

https://moeobrazovanie.ru/horeograf__moya_buduschaya_professiya.html.

5. Fuhrman J. The Hidden Dangers of Fast and Processed Food. Am J Lifestyle Med. 2018; 12 (5): 375–381. DOI: 10.1177/1559827618766483.

Стаття надійшла до редакції 30.01.2020