

ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання та здоров'я

Лекція2:
Соціальне здоров'я як складова здорового
способу життя



Шаповалова І. В. канд. пед. н., доц.

2020



План

1. Особливості формування соціального здоров'я.
2. Основні показники соціального здоров'я.
3. Структурні компоненти здоров'я.
4. Психолого-педагогічні аспекти соціального здоров'я.
5. Принципи формування ціннісного ставлення до власного здоров'я.
6. Проблеми соціальної адаптації.

Список рекомендованої літератури

Основна:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
2. Федоришина Л. М. Здоров'я дитячого населення: сутність та складові елементи. *Глобальні та національні проблеми економіки*. Вип. 23. 2018. С. 425– 431.

Допоміжна:

1. Балбенко С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів. – Х. : Скорпіон, 2004. – 96 с.
2. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. – № 9. – С. 6 – 7.



- ▶ Здоров'я – це не все, але все без здоров'я – ніщо. *Сократ*
- ▶ Життя і здоров'я – це найцінніше, що ми маємо. *Пан Гі Мун*
- ▶ Єдина краса, яку я знаю – це здоров'я. *Християн Іоганн Генріх Гейне*
- ▶ Якщо умовно покласти на одну чашу терезів здоров'я, а на другу – всі інші цінності світу, то здоров'я переважатиме.



1. Особливості формування соціального здоров'я.

Здоров'я нації в наш час є показником цивілізованої держави і головним чинником безпеки нації. Конституція України проголошує людину найвищою соціальною цінністю. Згідно з національною доктриною розвитку освіти України, пріоритетним завданням системи освіти визнається виховання людини у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Проблема збереження здоров'я дітей та молоді є надзвичайно актуальною для України.

Однією із складових здоров'я дитини є соціальне здоров'я, яке є запорукою успішності життя дитини в сучасному суспільстві.



Соціальне здоров'я – складник, що визначає ефективну взаємодію дитини із соціальним середовищем, а саме здатність до задоволення соціальних інтересів і потреб, до інтеграції в соціум, що дає можливість дитині в подальшому успішно соціалізуватися й вибрати ті соціальні ролі, які вона зможе успішно та із задоволенням виконувати протягом свого життя.

Турбота про дітей, їх щастя та здоров'я, благополуччя завжди була і буде головною турботою дорослого. Фундамент фізичного, психічного та соціального здоров'я, закладається саме в дитинстві. Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в неї корисних навичок та вмінь – найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами.

Соціальне здоров'я характеризується рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми й соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах чинних законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо.

Соціальне здоров'я обумовлене рівнем розвитку суспільства й соціальної справедливості у певному середовищі, які відображаються в конкретних життєвих проявах в економічній, соціальній, політичній, духовній сферах.

Незаперечною є істина, що суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. Тому одним із чинників благополуччя індивідуальності, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність буття.



У наш час категорія здоров'я набула особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження у життя оздоровчої ідеології. Основа таких змін – у формуванні природовідповідних життєвих позицій людини щодо світу, самої себе і власного здоров'я.

Формування ЗСЖ є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміни стилю і способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних із життєвими ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу - антропологічна катастрофа, стверджує український вчений О.І.Сібіль. Сутність цього явища пов'язана з тим біологічним законом, відповідно до якого визначено, що кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований у процесі еволюції.



На нашій Землі склалося так, що людська діяльність упродовж ХХ століття і на початку ХХІ ст. не лише не протидіяла формуванню передумов антропологічної катастрофи, а навпаки – сприяла їх розвитку. За сучасними уявленнями, здоров'я розглядається не як суто медична, а як комплексна проблема, складний феномен глобального значення, тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем.

Враховуючи актуальність проблеми соціального здоров'я, національні програми «Освіта (Україна ХХІ)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти та програма «Здоров'я нації» визначають найважливішими стратегічними завданнями всебічний розвиток людини (в тому числі і дитини), становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, формування у дітей відповідального ставлення до нього як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання знайшли відображення в Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Концепції національної безпеки України, у базовому компоненті дошкільної освіти.

Отже, передусім педагогічним загально поставлено стратегічну мету – пошук шляхів удосконалення процесу збереження, зміцнення та формування здоров'я юного покоління в цілому і кожної особистості зокрема.



Феномен соціального здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю.Лісицин, В. Петленко та інші.

Категорію здоров'я дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя.

Феномен соціального здоров'я був предметом дослідження багатьох учених і розглядався у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному, соціально-педагогічному. Його вивчали зокрема М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Муравов, Г. Никифоров, Ю. Лісичин, В. Петленко та інші.



2. Основні показники та компоненти соціального здоров'я.

Основні показники соціального здоров'я:

- достатнє й зрівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми; старшими за віком і з різним соціальним статусом;
- швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища;
- спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.



Проблема формування соціального здоров'я дітей дошкільного віку, його охорони, зміцнення та реабілітації як стрижнева в освітньому процесі ДНЗ була і залишається досить актуальною.

Вітчизняні та зарубіжні вчені і практики вважають, що соціальне здоров'я індивідуума лише на 50% залежить від різних зовнішніх чинників.

Зокрема таких:

- ▶ готовності батьків передати здоров'я своїй дитині у внутрішньоутробний період її розвитку, а потім формувати здоров'я малюка після народження;
- ▶ соціально-економічних, соціально-педагогічних, психологічних та побутових умов у суспільстві, сім'ї, в навчальному закладі, де перебуває дитина;

- ▶ екологічного середовища;
- ▶ здоров'язберезувального простору, в якому зрівноважуються вроджені адаптивні здатності дитини та змінне середовище;
- ▶ рівня компетенції дорослих щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей.



3. Структурні компоненти здоров'я.

Структурні компоненти здоров'я:

- ▶ ступінь соціальної активності, діяльнісного ставлення людського індивідуума до світу, безконфліктна взаємодія з навколишнім середовищем, доброзичливі стосунки в колективі однолітків, сім'ї, суспільстві, задоволення вибраною професією тощо;
- ▶ функціонування особистості як повноправного члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом, доброзичливі взаємини в колективі, у сім'ї, в суспільстві;
- ▶ стан гармонійного функціонування людини в основних видах взаємодій: соціальній, економічній, політичній, ідеологічній, стан, який створює комфортні умови життя.

Інші 50% здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров'я і здоровий спосіб життя.

Згідно з Національною доктриною розвитку освіти в Україні перед педагогами та батьками постає пріоритетне завдання – виховувати в дитині відповідальне ставлення до власного здоров'я і здоров'я людей, що поруч, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Це завдання вирішується завдяки валеологічній освіті в усіх навчальних закладах, починаючи з дошкільних, повноцінному медичному обслуговуванню, створенню екологічно сприятливого життєвого простору й оптимізації режиму освітнього процесу.

Формування бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу на особистість дитини. При цьому дошкільник має бути активним учасником і творчим суб'єктом виховного процесу.

Здобута інформація має увійти в повсякденне життя малюка, і на основі усвідомлення і прийняття стати переконанням і мотивацією до збереження свого здоров'я. А для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід формувати щоденні вміння приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку.

Безумовно, з перших років життя малюка слід вести просвітницько-виховну роботу, формуючи в нього звичку дбати про власне здоров'я. Якщо ми, дорослі, усвідомимо, що головну надію слід покладати не на медичне обслуговування чи поліпшення екології, а тільки на себе, то й пріоритетом у вихованні стане формування у наших малюків навичок здорового способу життя.

Оскільки ж це означає зорієнтованість особистості на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я як найголовнішої особистісно-мотиваційної потреби, то найважливішим завданням педагогів є формування в дитини готовності бути здоровою.



За твердженням В. Петленко, В.Бузунова ця готовність має складатися:

- ▶ з потреби (хочу) бути здоровим;
- ▶ із здатності (можу) будувати свої відносини із самим собою та навколишнім світом;
- ▶ з рішучості (буду) жити за природовідповідними законами.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: Законах України «Про дошкільну освіту» (2001 р.), «Про охорону дитинства» (2002 р.), «Національній доктрині розвитку освіти» (2002 р.), «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні» (1998 р.) та ін.

Зокрема, у «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні» одним із основних завдань дошкільної освіти на сучасному етапі є забезпечення гармонійного та різнобічного розвитку дошкільника, формування в нього ціннісного ставлення до Природи, Культури, Людей і Самого Себе.



4. Психолого-педагогічні аспекти соціального здоров'я.

Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її соціального здоров'я (О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник, З.П. Плохій). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф.Денисенко, Л.А. Сварковську та ін. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк та ін. значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя.

Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Мета – розкрити деякі підходи до організації навчально-виховного процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, компетентності у фізичній, психічній і соціальній його сферах.

Педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Пріоритети в загальній системі роботи мають бути віддані навчально-виховній діяльності.

Для досягнення мети необхідно спрямувати освітній процес на виконання наступних завдань:

Систематизувати знання дітей про:

- ▶ фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- ▶ психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);
- ▶ соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

Сформуувати вміння (навички):

- ▶ у фізичній сфері здоров'я: самотійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;
- ▶ у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції;
- ▶ у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.

Розвинути установки до:

- ▶ самостійного виконання оздоровчих процедур;
- ▶ прояву позитивних емоцій у процесі здоров'я творчої діяльності;
- ▶ дотримання здорового способу життя.

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Важлива місія у цій діяльності належить вихователям дошкільних навчальних закладів.

Великий педагог В. Сухомлинський з цього приводу писав: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...».

5. Принципи формування ціннісного ставлення до власного здоров'я

Навчально-виховний процес з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я педагогам доцільно будувати на таких принципах:

- ▶ науковості (усі відомості, що пропонуються дошкільникам, повинні ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі);
- ▶ доступності (наукова інформація має бути адаптована до сприймання дітьми дошкільного віку, логічно структурована);
- ▶ наочності (інформацію, що надається дітям, доцільно супроводжувати демонстрацією наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя дітей, літературних джерел, використанням художнього образного слова тощо);

- ▶ системності (нові знання повинні базуватися на загальних знаннях, які вже мають діти, сприяти формуванню в дошкільників уявлень і понять щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я);
- ▶ урахування індивідуальних особливостей дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості);
- ▶ активності особистості (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку дітьми фактичного матеріалу щодо формування складових здоров'я).

Для формування компетентності дітей у сфері соціального здоров'я необхідно пояснювати їм, що дотримуючись здорового способу життя, вони зможуть краще пристосуватися до умов навколишньої дійсності, легше навчатимуться у школі, сприймати нову інформацію, радіти спілкуванню з однолітками і дорослими. Вихователь має надавати дошкільникам можливість за власним бажанням повторювати, моделювати, аналізувати з товаришами ситуації, які сприяють формуванню соціального здоров'я. Бажано розробити ситуації за темами: «Етикет у житті людини», «Я, сім'я і всі люди» «Я і мої друзі» тощо.

Для збагачення досвіду діяльності в колективі і позитивного ставлення до однолітків, доцільно впроваджувати види діяльності, які потребують співпраці вихованців. Це сприятиме розвитку в дітей уміння надати допомогу, діяти, не заважаючи іншим, тактовно вказувати на недоліки, аналізувати власні дії та їх наслідки. Вихователям, у свою чергу, необхідно постійно демонструвати бажану поведінку. Дошкільники мають бачити, що педагог їх поважає, співпрацює з ними, шукає взаємоприйнятних рішень, висловлює емоції за допомогою слів. Така модель поведінки дорослого сприяє утворенню в групі атмосфери дружби та взаємодопомоги, а діти починають наслідувати поведінку вихователя. Доречно також моделювати разом із дітьми проблемні ситуації, що стосуються формування соціального здоров'я.

6. Проблеми соціальної адаптації.

До проблем соціальної адаптації відносяться наступні:

- ▶ відсутність розумної вимогливості до дитини в сім'ї;
- ▶ вседозволеність або недостатня увага до проблем розвитку та виховання, що ускладнюють соціальну адаптацію дитини, створюють передумови для утруднень у спілкуванні з однолітками та іншими людьми, що може призвести до асоціальної поведінки, порушення встановлених суспільних та моральних норм і правил;
- ▶ байдужість вихователів та вчителів, невиправдано завищені вимоги;

- ▶ жорстокість однолітків та старших дітей – обумовлює замкнутість дитини, її агресивність, зневіру у людях та життєвих цінностях, неспроможність налагоджувати довірливі взаємини з людьми.

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. За словами І. П. Павлова, здоров'я у зрілому віці треба заслужити. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим.

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління усвідомлення цінності здоров'я.

Отже, головне у роботі дошкільного закладу – турбота про здоров'я дітей, адже здоровий малюк легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності.

Проблема здоров'я дітей є важелем виховної роботи, здійснюваної батьками та педагогами, а стратегічною метою є виховання і розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі.

А знання, розуміння і втілення в практику основ здорового способу життя – це три ключових моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, цілого покоління та всіх наступних поколінь людей. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства.

Пріоритетним завданням системи освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я свого оточення як найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

На сьогодні, в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психічного здоров'я підрастаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді, зниженням якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, морально-духовною кризою.

Згідно із сучасними дослідженнями, серед загальної кількості студентства, до моменту набуття вищої освіти, здоровими залишаються лише 6%, близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% - хронічні захворювання, третя ж частина випускників мають обмеження у виборі професії.

Від 20 до 80% студентів набувають за роки навчання в університеті вади 2-5 систем організму.

Зміни, які відбуваються у сучасному суспільстві вимагають адекватної реакції людини на виклики часу. Ці зміни супроводжуються не тільки зміною соціальних ролей, але й появою нових вимог до професій, системи організації діяльності, формування відповідного рівня компетентності, розвитку творчого потенціалу фахівця, самореалізації особистості через професію.

Адаптуватися до таких змін і бути конкурентоспроможним можуть тільки здорові та високопрофесійні фахівці. Тому на сьогодні існує тісний взаємозв'язок між професійною ідентичністю особистості та її соціальним здоров'ям.

Для вивчення та пояснення багатьох соціальних явищ, для дослідження психологічних передумов культурно-історичних змін Е. Еріксон застосував поняття «ідентичності». Він постійно підкреслював суспільний контекст становлення ідентичності, соціальну зумовленість потреби в усвідомленні самого себе. Обов'язковою умовою формування зрілої, здорової особистості він визначає співпадіння програми індивідуального життєвого циклу та динаміки суспільно-історичного прогресу.

Науковці підкреслюють, що людина є складною природною і соціальною системою. Її здоров'я визначається біологічними, психологічними та соціальними рівнями впливу. Біологічний рівень здоров'я визначається ефективністю функціонування всіх органів людського організму та їх здатністю адекватно реагувати на чинники зовнішнього середовища. Здоров'я на психічному рівні розглядають як психічну цілісність людської особистості.

Соціальний рівень оцінює вплив соціуму на здоров'я людини. Її соціальне здоров'я знаходить відображення в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, адаптація до фізичного і соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, альтруїзм, емпатію, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці.

Враховуючи вплив різних факторів на здоров'я людини вчені обґрунтували найважливіші риси, які характеризують здорову та нездорову особистість.

Так, Р. Шобен вважає, що здорові люди відрізняються наявністю ідеалів, демократизмом, відповідальністю та самоконтролем.

На думку Т. Джерарда, здорові люди здатні усвідомлювати свої цілі в житті, розвивати компетентність у задоволенні базових потреб, реагувати на небезпеку, будувати реальні, рольові та міжособистісні взаємини, які відповідають їхнім потребам. Представники психоаналізу здійснювали поділ на здорову та нездорову особистість, беручи до уваги показники сублимації та рівноваги. Основним критерієм психічного здоров'я у представників гуманістичної психології був процес самоактуалізації особистості.



Отже, аналіз різних підходів представників різних психологічних шкіл дозволяє зробити висновок, що соціальне здоров'я тісно пов'язане із професійною ідентичністю особистості. Саме становлення (формування) професійної ідентичності особистості стає запорукою її соціального здоров'я, допомагає адаптуватися до змін у соціальному середовищі, спрямовує особистість на суспільну справу, визначає особистісні, соціальні та професійні перспективи, а також розвиває альтруїзм, відповідальність, культуру та емпатію людини.



Людина - найвищий продукт земної
природи. Але для того, щоби
насолоджуватися скарбами природи,
людина має бути здоровою,
сильною та розумною, - І. Павлов

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!