



Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень



Фесик М. С.	Роль спортивного орієнтування в Україні під час воєнного стану	960
Чмара Д. В., Черненко О. Є.	Проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.....	963

ФІЛОЛОГІЯ ТА ЖУРНАЛІСТИКА

Басюк І. О.	Інтерактивні вправи на онлайн-сервісах із української мови у 5-му класі ЗЗСО	965
Бойко Т. В.	Мовна об'єктивація концептосфери «духовні цінності» в художньому дискурсі	969
Бурковська Т. М.	Пунктуаційна культура речень зі вставними словами та конструкціями в районній газеті «Вісник Демидівщини»	972
Вовкобой А. Д.	Культура скасування як інтегральна частина скандалу	975
Воробйов О. М.	Маніпулятивні стратегії в комунікативній ситуації	978
Гацук Д. П.	Лінгвістичні особливості англійських рекламних текстів	981
Климчук Д. В.	Проблематика висвітлення спортивних новин у регіональних виданнях	984
Ковальська В. В.	Вербальні маркери ввічливості в англійській мові.....	987
Коляда А. Я.	Лінгвокультурні особливості прикмет в англійській мові	990
Коцюба К. В.	Театр абсурду в контексті пошуку драматургії ХХ століття	993
Кручковська А. В.	Інтерактивні методи навчання на уроках української мови під час вивчення розділу «Лексикологія» у 5 класі.....	997
Лазарєва О. А.	Вибуки в англійській мові: комунікативно-функціональний аспект (на матеріалі роману Джейн Остін «Pride and Prejudice»)	1000
Легерко Т. О.	Флористичний дискурс жіночих образів у поезії Лесі Українки (феміністичний ракурс)	10004
Майстрович Ю. М.	Детектив як наратив (постановка проблеми)	1006

Чмара Д. В. – здобувач другого рівня вищої освіти ЗДМФУ,

Черненко О. Є. – доцент ЗВО кафедри ФРСМФВіЗ ЗДМФУ

Проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві

Постановка проблеми. Актуалізація проблем формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві та використання засобів префорованих фізичних чинників.

Мета дослідження. вивчити наявні засоби фізичної терапії, які застосовуються у комплексних програмах збільшення активності у жінок різного віку.

Результати дослідження. Аналіз наукових праць засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартування, подолання шкідливих звичок. Основні принципи поняття здорового способу життя висвітлені у роботах Є. Вайнера, А. Волик, А. Ізуткіна, Ю. Лісіцина, Л. Сущенко та інших. Сучасний стан здоров'я українців не може задовольнити суспільство і потребує нових підходів до формування здорового способу життя, активізації пропаганди здорового способу життя.

Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим аніж більш здорові види відпочинку та дозвілля. Але чим старшою стає людина тим більше починає розуміти, яке це благо – здоров'я, і тим більше починає цінувати його. Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя оскільки зберігати та примножувати його швидше, простіше та ефективніше ніж відновлювати. Сучасна наука розглядає здоров'я особистості як складний феномен глобального значення, котрий містить філософський, соціальний, економічний, біологічний, медичний аспекти і виступає як індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, у свою чергу, постійно змінюється. .

Основні підходи до визначення поняття «здоровий спосіб життя»

Проблема притримання принципів здорового способу життя завжди має комплексне рішення.

У сучасній медицині є безліч ефективних і безпечних методів фізичної терапії, які успішно застосовуються у комплексних програмах по впровадженню правил ЗСЖ які мають позитивний вплив на організм вцілому, і на шкіру також. Основними з яких є наступні: мікротоки, рф-ліфтинг, кріотерапія.

Фізіотерапевтичні процедури є дуже ефективними. Всі вони абсолютно безболісні, та надають комфортні умови для оздоровлення шкіри. Процедури проходять під наглядом лікаря, який на підставі спостережень підбирає фізіотерапевтичні процедури, оптимальний курс, потужність домагаючись отримати бажаний результат.

Висновки. Слід зазначити, що важливу роль також має модифікація способу життя (тобто збільшення активності), дотримання збалансованого харчування, здоровий сон, мінімізація рівня стресу, налагодження водного балансу.

Джерела та література

1. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! Палітра педагога. 2001. № 1. С. 3–7.
2. Лозовицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=73111
3. Романова Н.Ф. Державна політика формування здорового – Молодь за здоров'я. Режим доступу: <http://www.mzz.com.ua/vidannya/derzhavna-politika-formuvannya-mzz>
4. Формування здорового способу життя. Формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в підлітків // Режим доступу http://www.dcpprkba.dp.ua/2011/aq1/t_zd_05.html
5. Формування здорового способу життя студентської молоді (науковосоціологічне дослідження) // Режим доступу: <http://zodub.uz.ua/vydav/formuvannja.html>