

Отже, духовність молоді є передумовою для формування відповідального ставлення до батьківства. Відповідальне ставлення до батьківства ґрунтується на загальнолюдських цінностях та ідеалах, що лежать в основі духовності. Духовні риси особистості слід починати формувати ще у ранньому та дошкільному віці, а закріплювати в молодості. Сім'я виступає головним чинником, що впливає на засвоєння дитиною загальнолюдських цінностей. Виховання дитини на сімейних традиціях сприяє формуванню в неї цінностей, які визначатимуть її батьківську позицію в дорослому житті: відповідальне ставлення до обов'язків, потреба в самовдосконаленні знань, вмінь, важливих у батьківстві, турбота про оточуючих. Виховання молоді з урахуванням цінностей, виховних ідеалів українського народу забезпечує збереження коріння, генетичної лінії української нації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Генік М.С. Педагогічна взаємодія педагогів і батьків у формуванні морально-етичних цінностей молодших школярів засобами народознавства / М.С. Генік // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : [збірник наукових праць]. – К. : Ін-т проблем виховання, 2008. — Вип. 12, кн. II. – С. 242-249.
2. Дарвиш О.Б. Возрастная психология: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.Б. Дарвиш]; под ред. В.Е. Клочко. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 264 с.
3. Консультування сім'ї: [методичні поради для консультування батьків / за ред. В.Г. Постового]. – Ч. 2. – К.: УДЦССМ, 2003. – 303 с.
4. Краткий философский словарь / [сост. В.И. Воловик, Г.В. Воловик]. – Запорожье : Просвіта, 2004. – 140 с.
5. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: [учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений] / И.Ю.Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М. : ТЦ Сфера, при участии „Юрайт”, 2003. – 464 с.
6. Кучинська І.О. Виховання духовних цінностей дітей і молоді у творчій спадщині І.Огієнка / І.О. Кучинська. – К., 2000. – 179 с.
7. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен: [учеб. пособие] / Р.В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
8. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я: [навч. посібник / В.М. Оржеховська]. – [2-ге видан., доповн.]. – Черкаси: ПП Чабаненко Ю.А., 2007. – 216 с.
9. Словарь по социальной педагогике: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / сост. Л.В. Мардахаев]. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 368 с.

УДК 37.013.42

МОЖЛИВОСТІ ВПЛИВУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Марушкевич А.А., д. пед. н., професор

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

У статті висвітлюються можливості впливу сучасної сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді, розкривається суть найсприятливіших напрямів забезпечення цього впливу.

Ключові слова: сучасна сім'я, зміцнення здоров'я дітей та молоді, вплив сучасної сім'ї.

Марушкевич А. А. ВОЗМОЖНОСТИ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СЕМЬИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ / Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Украина

В статье освещаются возможности влияния современной семьи на укрепление здоровья детей и молодежи, раскрывается сущность наиболее приемлемых направлений обеспечения этого влияния.

Ключевые слова: современная семья, укрепление здоровья детей и молодежи, влияние современной семьи.

Marushkevych A.A. OPPORTUNITIES OF INFLUENCE OF THE MODERN FAMILY ON THE STRENGTHENING OF CHILDREN AND YOUNG 'S HEALTH / Kyiv national university named by Taras Shevchenko, Ukraine.

In the article the opportunities of the modern family's influence on the strengthening of children and youth's health are reflected, the essence of the most favourable directions of this influence' providing is exposed.

Key words: modern family's, strengthening of children and youth's health are reflected, modern family's influence.

Здоров'я всіх громадян нашої держави, а особливо дітей та молоді, є предметом зацікавлення фахівців різних галузей наукового знання, які прагнуть дійти істини про найефективніші способи його підтримки, зміцнення і збереження. У публікаціях педагогічного змісту знаходимо незаперечні тези: «Показники здоров'я населення повинні стати основними при оцінці діяльності кожного керівника в будь-якому секторі життєдіяльності суспільства»[3, с.168]. На нинішньому етапі розвитку українського суспільства здоров'я та самопочуття громадян не розглядаються як суто медична проблема. Ряд науковців приділили увагу впливу екології на погіршення стану здоров'я населення, адже не можливо не враховувати природних змін, які є наслідками техногенних катастроф або спричинені необачністю й байдужістю окремих людей. Безперечно, активне включення громадян у справу примноження природних багатств та протистояння забрудненню навколишнього середовища тільки сприятиме зміцненню здоров'я населення, але щоб це відбувалося постійно потрібно переконувати людей у важливості таких дій. Не секрет, що на його стан впливає наявність у суспільстві психічного, духовного, соціального благополуччя, яке у даний період недостатньою мірою відчувають наші громадяни. Протиріччя між наявним і бажаним у сфері зміцнення здоров'я, особливо дітей та молоді, спонукають до роздумів фахівців, які забезпечують і аналізують різні сфери життєдіяльності народу.

Вважаємо за доцільне доповнити, що показники здоров'я дітей та молоді мають значення і у визначенні статусу сім'ї, яка є найвагомішою складовою суспільства і впливає на зміст перебігу у державі економічних, правових, соціальних, духовно-моральних та інших процесів. Розкриваючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді маємо осмислити обґрунтування суті поняття «здоров'я», оскільки існує багато визначень у сучасній науковій та народно-педагогічній літературі. Звернемо увагу на окремі з них і вкажемо, що розкриттю його значення різними авторами приділила увагу українська дослідниця Т.Є. Бойченко. У її посібнику для батьків учнів молодшого шкільного віку «Як виростити дитину здоровою» представлено ряд доцільних висловів, серед яких думки Аристотеля («Здоров'я людини - щастя»), Гегеля («здоров'я – це пропорційність між самістю організму та його наявним буттям»), О.О. Остроумова («Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму»), А.П. Чехова («Хіба здоров'я не диво?»), Ю.П. Лісіцина («Здоров'я людини – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними й соціальними явищами»), Г.Л. Опанасенка («Здоров'я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності») та інших [1]. У «Енциклопедії освіти» за редакцією В.Г.Кременя, виданій у 2008 році, наголошено: «Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття. Широко відомим є визначення поняття «здоров'я», прийняте ВООЗ, в якому зазначається, що здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів»[2, с. 318]. Як бачимо, обґрунтовуючи це поняття, вчені використовують слова *щастя, пропорційність, стан рівноваги, диво, гармонійна єдність, оптимальна стійкість, соціальна адаптивність, соціальне благополуччя* тощо. Єдино достовірного визначення ще не зроблено, тому й дослідження стосовно тлумачення його змісту продовжуються.

Мета публікації полягає у висвітленні можливостей впливу сучасної сім'ї на зміцнення здоров'я дітей і молоді. Її *завдання*: проаналізувати можливості впливу сім'ї на зміцнення здоров'я дітей і молоді; розкрити суть найприйнятніших напрямів його забезпечення.

На сьогодні незаперечним є факт, що сім'я має вплив на всі сфери життєдіяльності особистості. В ній знаходять початок досягнення та успіхи більшості представників підростаючого покоління, відчувають затишок літні люди. Від самого народження людини до останніх хвилин її життя поряд знаходяться найближчі родичі, котрим довірені не тільки найпотаємніші думки, а й найважливіше – здоров'я (про нього найбільше турбуються батьки малюків, діти літніх та пристарілих, і, водночас, кожен отримує віддачу – взаємне піклування один про одного).

Зважаючи на вплив сім'ї у справі зміцненні здоров'я дітей та молоді маємо враховувати, що передачу досвіду про лікування захворювань, приготування ліків і профілактику окремих недуг найперше забезпечують у сімейних колах ті, хто взаємодіє зі старшими представниками свого роду. Необхідність такої взаємодії пояснюється наявністю у старших членів родин інформації з попередніх часів про збереження здоров'я свого та оточуючих, адже давніше не було великої кількості медикаментів, але вдавалося по-різному лікуватись і, навіть, рятуватись від смерті.

У працях сучасних учених указується: «Родинно-оздоровчі традиції виховують готовність до збереження і зміцнення власного фізичного і психічного здоров'я завдяки дбайливому ставленню до власного тіла й організму, прагнення до безпосереднього спілкування з природою, формують інтерес до збирання

лікарських рослин та аналізу народних прикмет-прогнозів, навчають цінувати здоров'я не тільки як запоруку матеріального благополуччя, а і як джерело життєрадісного настрою і краси людини. Наслідкування цих традицій завжди забезпечувало хороше самопочуття, добробут, добрі соціальні стосунки» [6, с.32]. До цього досвіду варто звертатись особливо тепер, коли багато життєвих спокук призводять до втрати здоров'я, або розвивають відчуття безнадії його повернення.

Попередники приділяли здоров'ю багато уваги, і це породило ряд влучних висловів, які ввійшли у наше життя афоризмами. Окремі з них стали популярними в народі і передаються з вуст в уста як усталені правила щодо необхідності постійно дбати про своє здоров'я. Називаючи найбільш відомі з них сподіваємось, що представники різних поколінь хоча б кілька разів протягом свого життя озвучували їх, повчаючи інших: «Без здоров'я ніщо людині не миле», «Бережи одяг з нова, а здоров'я з молоду», «Було б здоров'я, а все інше - наживне», «все можна купити окрім здоров'я», «Здоровий хворого не розуміє», «Найбільше щастя в житті – здоров'я», «Ліпше здоров'я як готові гроші», «Здоров'я – найдорожчий скарб», «Де сила, там і міць», «Коли не має сили, то й світ не милий», «Хто дужчий, той і ліпший», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Здоров'я вартіше за багатство», «При здоров'ї все людині миле» й т. п. На наше переконання, їх зміст, закладений у коротке формулювання, допомагає підростаючому поколінню зрозуміти про якість життєдіяльності здорової людини та нездатність хворої до забезпечення цієї якості.

За інформацією з етнографічних та археологічних джерел наші предки від самого народження дитини приділяли значну увагу її фізичному вихованню, особливо гігієні, загартуванню організму, правильному та якісному харчуванню, регулюванню емоцій тощо. На їх переконання «... під впливом регулярних дій (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров'я» [7, с.40]. Старших дітей виховували за допомогою міфів та казок: розкривали суть дій та досягнень вигаданих героїв, вселяючи при цьому віру в їх фізичну силу, необхідність наслідування позитивних вчинків. У такий спосіб предки вчили нащадків долати життєві негаразди, що вимагало затрати сил, розуму. Фізичний розвиток особистості допомагав їй виробляти позитивні риси характеру: наполегливість, дисциплінованість, рішучість, здатність виживати в найскладніших умовах.

Останнє десятиріччя конфлікти в сім'ї і її найближчому оточенні породжує надмірна зацікавленість дітей і молоді гральними автоматами, комп'ютерними іграми, що забирає у них значну частину вільного часу і негативно впливає на навчальну діяльність та порозуміння з педагогами, завдаючи шкоди їх здоров'ю. Фахівці зазначають: «Як показали дослідження, проведені шведськими лікарями і психологами, відеоігри та робота за комп'ютером більше 2-х годин порушує фізичне здоров'я і формує надмірну імпульсивність та агресивність характеру» [5, с.181].

Забезпечуючи виховання своїх нащадків у родинному колі батьки мають враховувати, що у дитячому та юнацькому віці на збереження здоров'я може впливати його фізична, психічна, соціальна, духовна складові, а також достатня чи недостатня рухова активність, переживання стресових ситуацій, вживання алкоголю чи наркотичних засобів тощо. Оскільки людина, в першу чергу, пізнає саму себе, то найближчою їй є фізична складова: правильні рухи, сидіння за партою, тренування різних частин тіла тощо. Сім'я має повну причетність до фізичного розвитку особистості, про який потрібно дбати постійно, і тому щоденні вправи, дотримання певного режиму, активний відпочинок у період канікул, правильно організоване харчування - все це сприяє збереженню і зміцненню здоров'я й великою мірою залежить від організації і забезпечення її функціонування.

Психічна ж складова пов'язана з розвитком почуттів та емоцій, вмінням керувати ними та контролювати їх прояви. Для кожної людини не залежно від її віку важливою є емоційна стабільність та емоційне благополуччя, які забезпечуються за умов співпраці сім'ї, медиків, педагогів, науковців. Варто зазначити, що позитивні емоції допомагають створити хороше самопочуття, бадьорий настрій, бажання робити добро іншим. Вони впливають на розвиток впевненості в собі, підвищення самооцінки, прийняття правильних рішень за необхідності.

Соціальна складова ґрунтується на взаємодії особистості з оточуючим середовищем, де відбувається її соціальне ототожнення, що впливає на відповідне сприйняття духовних чи матеріальних цінностей, формування емоційного благополуччя. Ми вже вказували, що здоров'я здебільшого залежить від соціальних умов, у яких розвивається людина, стану довкілля, тривалого проживання на територіях, які зазнали впливу різноманітних катастроф. Проте важливе значення має сам спосіб її життя, розуміння нею значення здоров'я для життєдіяльності, бажання його зміцнення.

Духовна складова розкривається через розуміння сутності оточуючого світу, бачення свого місця в ньому, вироблення певних поведінкових норм, ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей і т.п.

У дошкільному закладі, школі, ВНЗ бажаним є заняття дітей чи юнаків і дівчат спортом, можлива їх участь у діяльності спортивних секцій, гуртків, факультативів. Останні мають бути продовженням того,

що започатковане в сім'ї, зокрема виконання ранкової гімнастики, допомоги у всьому старшим, участі в іграх та забавах тощо.

Беззаперечним у цій справі залишається формування гігієнічних навичок та дотримання у всьому правил гігієни: постійне миття рук після виконання будь-якої справи і перед їдою, регулярне чищення зубів, догляд за шкірою, волоссям і т.п. Займаючись навчальною працею діти та молодь мають бути підтримані батьками у забезпеченні достатнього відпочинку, який допомагає протистояти перевтомі, сприяє підвищенню працездатності.

Сім'я формує ставлення дітей та молоді до вимог щодо безпеки життєдіяльності, сприяє усвідомленню факту: порушення будь-яких норм чи порядку призводять до нанесення збитків здоров'ю. У ній вони сприймають і намагаються зрозуміти зміст тези: небезпеку простіше попередити, ніж пожинати її наслідки. Знання правил вуличного руху та поведінки на воді, вимог щодо запобігання пожежам, донесених батьками своїм нащадкам, упередять нещасні випадки і збережуть здоров'я молодих людей.

На сьогодні ставлення родин до поліпшення здоров'я на безкоштовній основі у звичайних лікувальних установах здебільшого негативне через нестачу в останніх медикаментів та потрібного устаткування. Окрім того, варто зважати на байдужість великої кількості дорослих громадян та їх дітей до власного здоров'я у зв'язку з недовірою до рівня кваліфікації окремих медиків, особливо тих, які працюють у сільській місцевості без належних для цього умов. Отримання ж пересічними громадянами послуг лікарів приватних медичних центрів не можливе у зв'язку з їх низькою платіжною спроможністю.

Батьки, впливаючи на позитивне ставлення власних дітей до здорового способу життя, часто не можуть підтримати їх бажань до занять в оплачуваних факультативах, гуртках, секціях під керівництвом визнаних фахівців. У цих випадках молодь не приховує бажання до відчуття чогось нового, незвіданого і часто потрапляє під неочікуваний вплив однолітків, які подорослішали через пристосування не до того, що є бажаним, а навпаки, до небажаних явищ. Звідси й беруть початок інфекційні захворювання серед яких ті, що передаються статевим шляхом. З подібним важко справитись через не належне сприйняття нащадками виховного впливу батьків, які здебільшого не можуть підтримати їх бажань. З цього замкненого кола, здається, нема виходу, але перемагає таки батьківське тепло, розуміння і бажання врятувати доньку чи сина від непростих захворювань, намагання довести їм значення сенсу здорового способу життя.

Прорахунки, допущені батьками стосовно зміцнення здоров'я дітей, виправляються, якщо у них є бажання зберегти родинне вогнище від потойбічних негативних впливів. Найшвидше це здійснюється шляхом залучення їх до фізичної культури і спорту. Цілком можна погодитись з твердженням: «Фізична культура і спорт володіють широкими позитивними можливостями впливу на різні сторони функціонального стану людини: підвищення якості здоров'я, покращення адаптаційних процесів, підвищення працездатності, зниження захворюваності тощо» [5, с.179].

У сучасних умовах розвитку українського суспільства змінилося ставлення громадян до проведення вільного часу, якого у більшості не вистачає, тому що доводиться багато працювати, щоб матеріально забезпечити сім'ю. Організація та проведення дозвілля дітей і молоді потребує особливої ретельності, оскільки необхідно враховувати можливості вивільнення ними часу після навчання та інших занять. Незаперечною є теза: «Важливим фактором формування духовного і психічного здоров'я молоді є організація дозвілля. Потенціал дозвілля полягає в широких пізнавальних просвітницьких, рекреаційних, творчих можливостях, що створює умови для формування здорової особистості» [5, с.180]. Саме діяльність батьків та педагогів із залучення дітей та молоді до різноманітних занять, розваг, змагань, пізнання непізаного в природі чи в сфері історичного минулого тощо сприяє їх оздоровленню і фізичному, і духовному. «Диференціація культурних практик проявляється, перш за все, у виборі видів і форм культурно-дозвіллевих занять, розмаїтті їх економічного забезпечення та матеріально-технічного супроводу, що відображає основні тенденції змін соціальної структури, процеси поляризації та розшарування сучасного українського суспільства» [8, с.183] - доводять сучасні дослідники дозвілля в Україні. Лише правильна його організація допомагає збагачуватись новими знаннями відпочиваючи, виробляти в собі силу волі граючись, навчатись перемагати - змагаючись тощо.

Формуванню здорової особистості сприяє підтримана батьками й педагогами фізкультурно-оздоровча робота в дитячих садках та навчальних закладах за місцем проживання. У цьому можуть допомогти дитячо-юнацькі оздоровчі школи, школи вищої спортивної майстерності й інші, необхідні для забезпечення можливості дітям і молоді тренуватись, поліпшувати свій фізичний стан та здоров'я. Не можна залишити поза увагою того, що заняття фізкультурою і спортом вимагають планового збільшення кількості спортивних споруд, спортивних залів, приміщень для необхідних занять, особливо у сільській місцевості. Надто мала кількість сільських дитячо-юнацьких спортивних шкіл, якими не охоплено всіх бажаючих поліпшувати власне здоров'я, призводить до проведення молоддю пасивних видів дозвілля: перегляду не завжди якісних за змістом телепередач, кінофільмів. Заважає здоровому способу життя окрема мультимедійна продукція, і, як ми вже зазначали, захоплення комп'ютерною грою та грою на

гральних автоматах. Загалом, віртуальне спілкування витісняє контакти в реальному житті і, як наслідок, отримуємо збіднення емоційних почуттів, агресивну поведінку, нездатність налагоджувати соціальні зв'язки з ровесниками, знецінення вартості життя та формування певного його стилю, появу стомленості, роздратованості, нестійкості уваги, збільшення ваги тощо.

Становище сім'ї в українському суспільстві на нинішньому етапі його розвитку не є привабливим, що суттєво впливає на здоров'я дітей - підростаючої зміни своїх батьків. Відомий факт, що «... найбільш уразливими виявилися родини з наднизьким рівнем середньодушових доходів і витрат, споживання продуктів харчування, сім'ї з дітьми до трьох років, багатодітні сім'ї тощо» [4, с. 93]. На сьогодні важливим є забезпечення з допомогою сім'ї як фізичного здоров'я дітей та молоді, так і психічного, духовного й соціального. Якщо фізичне здоров'я залежить від анатомічної будови та фізіологічних особливостей організму, то психічне - від властивостей особистості, а духовне від рівня її культури, ставлення до самої себе і оточуючих, життєвих цілей, соціальне ж - від рівня її соціалізації.

Таким чином, обгрунтовуючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді, ми дійшли висновку про необмеженість можливостей цього впливу й важливість забезпечення відомих і найсприйнятливіших напрямів, серед яких: орієнтація на врахування досвіду старших членів сім'ї у справі неперервної підтримки здорового способу життя; турбота батьків про емоційну стабільність і емоційне благополуччя своїх дітей; підтримка бажання дітей та молоді щодо участі в спортивних факультативах, гуртках, секціях; організація повноцінного дозвілля; надання можливості брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; орієнтування на перегляд якісної кіно-телепродукції; використання технічних засобів ігрового характеру для пізнання своїх можливостей; врахування психічного, духовного, соціального аспектів зміцнення.

Висвітлюючи питання про можливості сім'ї у виробленні в дітей та молоді бажання зберігати й зміцнювати власне здоров'я маємо відзначити, що останнім часом її роль у житті молодих людей неоднозначна, але, долаючи якісь перепони чи психічні стани їм доводиться звертатись до порад і підтримки батьків як тих, хто може створити певний захист, співпереживати, забезпечувати стабільність, – а це породжує надію на подальше функціонування названого інституту суспільства як необхідного і одного з найважливіших у житті кожного громадянина.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т.І. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку / Т.І.Бойченко. – Київ: Прем'єр-Медіа, 2001. – 201 с.
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; гол. ред. В.Г.Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
3. Зимівець Н.В. Основи системної діяльності зі сприяння здоров'ю дітей і молоді // Вісник Запорізького національного університету: Збірник статей. Педагогічні науки / Гол. ред. Локарєва Г.В. – 2010. - № 1 (12). - С.168-172.
4. Ноур А.М. Особливості соціально-економічного становища сімей в Україні в умовах формування ринкової економіки // Український соціум. - 2005.- № 4 (9). – С.93.
5. Про становище молоді в Україні: (Щодо підтримки молоді сім'ї, посилення соц. захисту дітей та молоді у 2001-2006 р. р.): Щорічна доповідь президентові України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України / Т.В.Безулік, А.І.Білий, Є.І. Бородін та ін. – К.: Гопак, 2006. – 360 с.
6. Родинна педагогіка: Навчально-методичний посібник / А.А. Марушкевич, В.Г. Постовий, Т.Ф. Алексеєнко та ін. – Київ: Вид. ПАРАПАН, 2002. – 216 с.
7. Скнар О.І. Педагогічна культура сім'ї / О.І.Скнар.– К.: Т-во „Знання”, 1984. – 48с.
8. Цимбалюк Н.М. Дозвілля в Україні. Теоретичні та емпіричні аспекти: Монографія / Н.М. Цимбалюк. – Київ:ДАКККіМ, 2003. – 224 с.