

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»**

**на тему: «АНАЛІЗ ПРОПАГАНДИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФАКТОРІВ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Плюти Дмитра Володимировича
Науковий керівник:
Підгайна В. О.
PhD, викладач
Рецензент: Улан А.М.
к.фіз.вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № ____ від _____ р.)
Завідувач кафедри: Андреева О.В.
д.фіз.вих., професор

(підпис)

Київ – 2023

Зміст

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	4
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЖИТТІ МОЛОДІ.....	8
1.1 Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови формування.....	8
1.2 Визначення здорового способу життя та формування здорового способу життя молоді.	12
1.3 Досвід вивчення здорового способу життя молоді на прикладі інших країн.	13
1.4 Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здоровому способу життя в законодавстві України.....	15
Висновки до Розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	24
2.1 Методи дослідження.....	24
2.1.1 Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет.	24
2.1.2 Соціологічні методи (анкетування та опитування).....	24
2.1.3 Методи математичної статистики.....	25
2.2 Організація дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ В УКРАЇНІ.....	26
3.1. Характеристика фізичного, духовного, психічного здоров'я молодої людини.	26
3.2. Особливості харчування молодих українців, як важливого компоненту здорового способу життя.	29

3.3. Шкідливі звички в житті молоді людини.....	31
Висновки до Розділу 3.....	32
РОЗДІЛ 4. ПОЗИТИВНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМ ТА	
ПРОЄКТІВ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	33
МОЛОДІ.....	
4.1 Аналіз проєктів, що реалізуються в країнах світу, щодо залучення молоді до здорового способу життя	33
4.2 Досвід впровадження проєктів в Україні, щодо залучення молоді до здорового способу життя	43
4.3 Основні заходи та рекомендації в напрямку залучення до здорового способу життя молоді.	46
Висновки до Розділу 4.....	52
ВИСНОВКИ.....	53
Список використаних літературних джерел.....	56
Додатки.....	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ФЗСЖ – формування здорового способу життя

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ЗМІ – засоби масової інформації

ВСТУП

Актуальність дослідження. Аналіз результатів різних досліджень показує, що популяризація та впровадження чинників здорового способу життя серед молоді має бути кращим. Тому можна говорити про актуальність перегляду та вивчення існуючої практики, переходу до етапу аналізу ефективності існуючих програм та запозичення досвіду.

Здоров'я є невід'ємною характеристикою людини і визначає якість її життя. Сьогодні в країні спостерігається високий рівень захворюваності населення, також і молоді.

Обговорення щодо визначення «здоров'я» продовжується, але важливо розуміти те, що здоров'я людини не є лише фізичним станом, а передбачає духовну, психічну та соціальну складову.

Поняття сфер здоров'я. Наука у світі виробила цілісне уявлення про здоров'я, яке інтегрує чотири його основні складові – фізичну, соціальну, психічну та духовну. Всі вони невіддільні одна від одної, а також взаємопов'язані і разом визначають стан здоров'я людини. Тому для зручності огляду, а також для полегшення дослідження «здоров'я» наука розширює поняття фізичного, соціального, духовного та психічного здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це не лише невід'ємна частина фізичного здоров'я людини, а й найпроблемніша складова: дотримуватись принципів здорового способу життя чи ні – що повністю залежить від власного вибору кожної людини. Основними завадами цьому можна назвати культурні забобони, соціальні фактори, а також «шкідливі звички», що мають культурну, психологічну та соціальну природу. Фізичне виховання має послабити дію цих факторів, які з кожним роком призводять до погіршення здоров'я, якості життя та зростання смертності в Україні.

Ситуацію в Україні не можна назвати надзвичайно поганою. Ні на Сході, ні на ідеалізованому з деяких точок зору Заході ніде не вдалося повністю відмовитися від шкідливих звичок та інших занять, які заважають здоровому способу життя.

Якщо звернути увагу на західний досвід, на відміну від освітньої системи в Україні, проблема фізичного виховання молоді вирішується за допомогою особистісного підходу, проектування їхнього реального стану здоров'я на комплекс заходів, які необхідно вживати щодо нього.

Головні підходи до формування ЗСЖ та зміцнення здоров'я визначені програмою «Молодь за здоров'я», де зазначається, що здоров'я молодого покоління – це показник суспільного розвитку, великий фактор впливу на культурний та економічний потенціали країни. У науковій літературі ЗСЖ визначається як комплекс оздоровчих заходів, що гарантують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я [11, 23, 41].

Мета дослідження – дослідити пропаганду та запровадження факторів ЗСЖ в Україні, проблеми та методи їх вирішення за допомогою успішного досвіду розвинених країн світу.

Згідно цієї мети маємо такі завдання:

1. Визначити та сформулювати ЗСЖ;
2. Зробити дослідження та оцінити спосіб життя молоді;
3. Вивчити структуру та зміст пропаганди ЗСЖ в Україні та світі ;
4. Оцінити ефективність та визначити шляхи покращення пропаганди здорового способу життя.

Об'єкт дослідження: спосіб життя молоді 15-22 років.

Предмет дослідження: фактори впливу на здоровий спосіб життя та ефективність пропаганди.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз, а також узагальнення даних науково-методичної літератури та доступної інформації з мережі Інтернет.

2. Соціологічні методи (анкетування та опитування).

3 Методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше надано рекомендації щодо впровадження способів залучення до здорового способу життя серед молоді;

– на основі даних про рівень залученості до здорового способу життя молодих людей виділено основні напрямки роботи в даному аспекті;

– доповнено раніше вивчені способи та засоби залучення до здорового способу життя підростаючого покоління;

– розширено уявлення про класифікацію та характеристику сучасних проектів залучення до здорового способу життя на основі досвіду країн світу.

Практичне значення нашого дослідження є в тому, що пропаганда ЗСЖ, створена на даних та позитивному досвіді в різних країнах світу, дозволить впливати на цінності та поведінку, які є в основні здорового способу життя.

Структура роботи: робота містить вступ, чотири розділи, які в свою чергу складаються з підрозділів та висновків до кожного розділу, а також загальні висновки, список використаних літературних джерел, який складається з 42 найменувань, містить 1 додаток. Загальний обсяг роботи 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

РОЛЬ ТА МІСЦЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЖИТТІ МОЛОДІ

1.1 Визначення поняття «здоров'я», його компоненти та передумови формування.

За сучасним баченням здоров'я розглядається не лише як медична, а як комплексна проблема, комплексне явище глобального значення. Тобто здоров'я визначається як біологічна, філософська, соціальна, економічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладення капіталу, індивідуальна та суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем. Стан реальної системи охорони здоров'я визначає в середньому лише близько 10% усієї сукупності впливів. Основа частина, а це 90%, залежить від екології (20%), спадковості (20%), а найбільше - на умови та спосіб життя (близько 50%) [1, 2].

Звідси походить загальноприйняте в світовому товаристві визначення поняття «здоров'я», зазначене в преамбулі Статуту ВООЗ (1948): «Здоров'я — це стан повного духовного, фізичного та соціального благополуччя, не просто відсутність хвороби або фізичної вади».

Дискусія щодо визначення поняття здоров'я продовжується, але потрібно погодитись з тим, що здоров'я людини залежить не лише від фізичного стану людини, а також від психоемоційного стану, соціального та духовного здоров'я [17, 24].

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука виробила цілісне уявлення про здоров'я як об'єкт, що включає в себе принаймні чотири сфери чи компоненти – психічну, фізичну, соціальну та духовну. Усі ці компоненти є невідокремлені одна від одної, а навпаки дуже сильно доповнюють і

впливають одна на одну, саме це в сукупності і визначає стан здоров'я. [28, 33].

До сфери фізичного здоров'я відносяться такі фактори, як індивідуальні особливості анатомічної будови організму, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, зовнішнього середовища, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Сфера психічного здоров'я включає індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, такі як збудливість, чутливість та емоційність. Психічне життя людини складається з багатьох компонентів, таких як інтереси, стимули, різні мотиви та переконання, цілі, уявлення тощо. Психічне здоров'я людини дуже тісно пов'язане з особливостями міркування, особливостей характеру, та індивідуальних здібностей [12, 15]. Усі ці компоненти та фактори і визначають особливості індивідуальних рішень та вчинків на однакові ситуації у житті, імовірність виникнення стресів.

Духовне здоров'я цілком і повністю залежить від духовного світу самої людини, а також складових духовної культури суспільства – науки, релігії, моралі, освіти, етики та мистецтва. Свідомість людини, її життєва самоідентифікація, менталітет, розуміння до сенсу життя, власна оцінка своїх здібностей та можливостей – усе це формує стан духовного здоров'я людини [11, 34].

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, відносинами людини з різними структурними одиницями суспільства - сім'я, друзі, колеги та інше. В цілому, соціальне здоров'я залежить від розвитку основних соціальних сфер (економічної, політичної, соціальної, духовної) суспільного життя в середовищі.

Зрозуміло те, що у реальному житті всі складові – соціальна, духовна, психічна, фізична, і діють одночасно, їх вплив визначає стан здоров'я людини [6, 18].

Поняття про передумови здоров'я. Головні вісім факторів, які впливають на здоров'я : мир, харчування, дах над головою, освіта, соціальна справедливість, дохід, стабільна екосистема, стабільні ресурси.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність воєнного стану в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків у родині, конфлікти з найближчим оточенням, на роботі, де людина працює, наявність конфліктів у громаді чи між спільнотами (міжнаціональними, міжконфесійними) суттєво шкодить усім складовим здоров'я - фізичне, психічне, духовне, соціальне [5].

Дах над головою. Поняття «дах над головою» — це трохи більше, ніж наявність будь-якого будинку. Необхідний певний рівень житлових умов, стабільність майнових відносин, наявність інших факторів, що створюють відчуття впевненості в завтрашньому дні щодо захисту свого майна від можливих лих природного чи соціального походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інститутів, дія яких забезпечує відчуття безпеки особистості та її власності (правопорядок, аварії, надзвичайні ситуації тощо) [5].

Соціальна справедливість. Наявність соціальної справедливості забезпечує всім громадянам рівний доступ до послуг соціальних установ, рівні громадянські, майнові та соціальні права, неможливість обмеження законних прав та інтересів особи з боку будь-яких сильних чи владних структур. Наявність цих передумов створює в людини відчуття захищеності та впевненості в завтрашньому дні, а також гарантує рівні потенційні можливості в реалізації індивідуальних здібностей та потреб, набутті гідного соціального статусу незалежно від расової, національної, релігійної, майнової, статеві, вікові детермінанти. Незалежно від того, як людина використовує ці можливості, сам факт їх присутності в суспільстві позитивно впливає на стан індивідуального та громадського здоров'я [5].

Освіта. Рівень здоров'я людини безпосередньо дуже сильно пов'язаний з рівнем її освіти. Вищий рівень освіти, в окремому взятому соціальному

середовищі, є передумовою кращих показників здоров'я у тому середовищі. Цілком природно, що піклуватися про своє та громадське здоров'я неможливо, не знаючи, навіщо це потрібно і як це необхідно робити. Поняття освіти в саме цьому контексті доцільно розглядати не лише як валеологічне виховання, а набагато об'ємніше – як загальну освіту. Чим об'ємніші знання основних філософських, природничих, наукових і гуманітарних положень, тим більше можливостей для створення системного погляду на проблему здоров'я в цілому. Крім того, поняття освіти слід розуміти як систему: як подавання інформації, як навчання методам, різним прийомам, навичкам ЗСЖ [7].

Харчування. Це поняття вважається не тільки утилітарним, як засіб усунення почуття голоду або мінімально підтримує життєдіяльність організму. Це – забезпечення доступу широких верств населення до споживання якісної їжі та питної води, необхідних вітамінів в достатній кількості, мікроелементів, макроелементів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродукції, спеціальних продуктів та харчових добавок. та ін., що покращує здоров'я та протидіє природним процесам старіння [7].

Прибуток. Передбачається, що існують фінансові можливості для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, але і для надання суспільству послуг і товарів, які є необхідними для ЗСЖ, для забезпечення доступу та можливостей їх споживання.

Стабільна екосистема. Включає в себе не лише стабілізацію сприятливих екологічних умов в регіонах, де вони ще не були порушені промисловою діяльністю, а й відновлення екологічного середовища, а також запобігання подальшому руйнуванню екологічної рівноваги планети. Тільки активна реституційна діяльність може забезпечити майбутню стабільність екосистеми планети, яка буде сприятливою для існування людства [5].

Сталі ресурси. Концепція включає не тільки запобігання виснаженню енергетичних ресурсів, корисних копалин і виробничої сировини. Мається на

увазі збалансоване управління фінансовими і матеріальними ресурсами країн, спільнот, окремих осіб, незадіяними виробничими ресурсами, матеріалами та інструментами, інтелектуальними ресурсами, потенціалом приватних, а також громадських ініціатив. Тому, правило таке: чим більше різноманітних ресурсів є у розпорядженні конкретного структурного утворення, тим більше існує потенційних можливостей для спрямування цих ресурсів на заходи, пов'язані зі здоров'ям [5].

1.2 Визначення здорового способу життя та формування здорового способу життя молоді.

Спосіб життя — це характеристика сукупності видів життєдіяльності людей (соціальних утворень) у поєднанні з існуючими умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери життєдіяльності суспільства: працю і побут, соціальне життя і культуру, поведінку (спосіб життя) людей та їхні духовні цінності [21]. Поведінка є одним із головних елементів способу життя в цілому, який впливає на здоров'я окремої людини чи здоров'я окремих соціальних груп населення.

Концепція здорового способу життя. З позицій поясненого розуміння феномену здоров'я людини виходить визначення поняття здорового способу життя (здоровий спосіб життя): це все в діяльності людини, що стосується збереження та зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконання людиною функцій людини через діяльність з поліпшення умов життя – праці, відпочинку, побуту [26].

Обізнаність та можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, які мають уповільнювати природні процеси старіння, наявність відповідних умов навколишнього середовища та інших складових, які в основному стосуються не лише фізичного та психічного, але й соціального та духовного здоров'я [37].

1.3 Досвід вивчення здорового способу життя молоді на прикладі інших країн.

Викладене визначення ЗСЖ дозволяє більш широко показувати досвід соціологічних досліджень у цій сфері. Один з багатьох дослідницьких підходів описує здоров'я у контексті якості життя. Одна з концепцій якості життя була розроблена в Центрі зміцнення здоров'я (СНР) Університету Торонто (Канада) в рамках проекту Міністерства громадських і соціальних служб Онтаріо. Концепція базувалася на визначенні «якості життя» в психології, соціології та філософії. У результаті була побудована модель якості життя, яка включає в себе дев'ять сфер, які об'єднані у три загальні категорії: «стан людини» (фізичний, психологічний та психічний стани), «навколишнє середовище» (соціальне середовище, екологічна середовище, місцева громада), «доступна інфраструктура» (можливості для розвитку особистості, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожен із цих компонентів вважається таким, що пропонує певні «можливості» для окремих осіб. І особистість може максимально використовувати такі можливості для досягнення благополуччя. Так, якість життя визначається як «ступінь задоволеності індивіда важливими можливостями свого життя» [29].

Зваживши всі складові у границях цієї парадигми щодо ЗСЖ, слід зазначити серйозність таких питань:

- чи має особа знання про ЗСЖ;
- чи є можливості отримати ці знання;
- чи знає особа, де можна отримати необхідні знання;
- чи є доступними ці джерела для кожного;
- чи є достатнім рівень підготовки, щоб застосовувати ці знання;
- порівняння особистого життя із принципами ЗСЖ;
- оцінка наявних особистих можливостей для ЗСЖ;

- оцінка спроможності змінити особисті можливості, що заважають цим змінам, чи прагне сама людина до цих змін, що необхідно, щоб змінити [34].

По кожній зі згаданих вище категорій моделі якості життя є розроблені індикатори ЗСЖ:

1) задоволеність собою:

- зовнішність;
- тіло;
- успішність (виконання) своїх обов'язків порівняно з іншими;
- статус у колективі (колеги, друзів, однодумців тощо);
- статус у сім'ї;
- власне сприйняття світу.

2) задоволеність соціальним оточенням:

- сприйняття соціальних проблем;
- сім'я;
- сусіди;
- родичі;
- колеги;
- друзі;
- політична ситуація;
- рівень напруженості;
- рівень безпеки;
- довіра до керуючих органів;

3) задоволеність можливостями:

- житло;
- одяг;
- харчування;
- рівень зарплатні;

- транспорт;
- освіта;
- робота;
- медичне обслуговування;
- культурні запити;
- заняття спортом;
- проведення вільного часу
- спілкування;
- отримання інформації;
- сексуальні стосунки;
- громадська активність.

Цей підхід дозволяє розглядати людей у контексті навколишнього середовища та умов проживання конкретних населених пунктів чи мікрорайонів [47].

1.4 Загальні підходи до визначення політики сприяння здоров'ю та здоровому способу життя в законодавстві України

Зміцнення здоров'я та здорового способу життя визначено законодавством України як один із основних напрямів державної політики у сфері охорони здоров'я, що потребує здійснення багатогалузевої діяльності, залучення держави, громадськості, некомерційних та комерційних некомерційних організацій, державні організації та окремі особи. Головні задачі цієї діяльності в цілому співпадають з пріоритетами у цій сфері, які є визначеними Засадами політики покращення здоров'я для всіх у XXI столітті в усьому Європейському регіоні [33]. До них входять завдання щодо сприяння здоровому вибору щодо харчування, фізичних вправ і статевого життя; зменшення шкоди від алкоголю, наркотичних речовин і тютюну; забезпечення здорового навколишнього середовища шляхом створення

багатогалузевих механізмів, які роблять житло, школи, робочі місця та поселення здоровішими; створення безпечних і сприятливих фізичних, соціально-економічних умов життєдіяльності з метою покращення здоров'я молоді тощо.

Окремого законодавства про пропаганду здорового способу життя в Україні поки що немає. Відповідні правові норми з цього приводу містяться в нормативно-правових актах, що відносяться до різних галузей законодавства. Саме тому виникає необхідність проведення комплексного аналізу законодавчого та нормативно-правового забезпечення впровадження ЗСЖ в Україні.

Застосування навичок ЗСЖ принципово вимагає свідомого ставлення кожної конкретної особистості до власного здоров'я, до необхідності його збереження та зміцнення. Держава практично не в змозі примусити особу дотримуватись певних навичок в примусовому порядку, оскільки такий примус певною мірою можна розцінювати як втручання в особисті права особи [23].

Проте держава за допомогою правильно побудованого законодавства може створити необхідні умови, які сприятимуть формуванню в учасників суспільних відносин мотивації до певних видів поведінки та діяльності, які передбачають застосування конкретних навичок ЗСЖ і таким чином сприятимуть здоров'ю. Такі умови мають сприяти забезпеченню належної поінформованості членів суспільства, формування належного освітнього рівня більшості населення, забезпечення доступності необхідних товарів і послуг, використання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, створення умов для моральної та економічної зацікавленості людей дотримуватись здорового способу життя.

Здоров'я людини в Україні вважається одним із найважливіших немайнових благ людини. Стаття 3 Конституції України визначає здоров'я людини як найвищу соціальну цінність, а також життя, особисту честь і

гідність, недоторканність і безпеку. Відповідно до статті 49 Конституції України кожна людина має право на охорону здоров'я.

Згідно із зазначеним законодавчим актом поняття «охорона здоров'я» визначається як система заходів, які є спрямованими на забезпечення, збереження та розвиток психологічних та фізіологічних функцій, оптимальної працездатності, а також соціальної активності людини з максимальною біологічно можливою індивідуальною тривалістю життя. тривалість [30].

На вибір споживачами тих чи інших продуктів харчування людиною та суспільством можна впливати різними методами. При цьому необхідно задіяти всі етапи процесу виробництва продуктів, що стимулюють здорове харчування, привабливі зовні, помірних за ціною та таких, що активно просуваються на ринку. При цьому також має бути забезпечений постійний контроль за якістю та безпекою ОЗ, їх відповідністю гігієнічним нормам [6]. Для забезпечення виконання цих стратегічних вимог в Україні створено відповідну законодавчу базу, яка продовжує розвиватися і зараз. Зокрема, 27 грудня 1997 р. було прийнято Закон «Про якість і безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини». Цим Законом забороняється виготовлення, імпорт, реалізація, використання в оптовій чи роздрібній торгівлі, громадському харчуванні недоброякісних, небезпечних для здоров'я та життя людей або фальсифікованих продуктів харчування, продовольчої сировини та інших матеріалів, встановлюється чіткі критерії, за якими харчові продукти продуктів і продовольчої сировини, визнаних неякісними, небезпечними для здоров'я і життя людей, а також фальсифікованих, визначає порядок затвердження переліку харчових добавок, дозволених до використання в харчових продуктах, вимог щодо запобігання використанню небезпечної продовольчої сировини, супроводу. матеріали та технології їх виробництва (обробки, обробки) [25] .

За роки незалежності України вироблена значна законодавча і нормативна база для підтримки розвитку фізкультури і спорту в державі. Тільки за останні декілька років відбулося подальше вдосконалення правового поля сфери фізкультури і спорту. В даний час законодавчо-нормативне забезпечення проходить відповідно до Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про об’єднання громадян”, “Про освіту”, “Про професійно-технічну освіту”, “Про підприємництво” та інших законів, підзаконних та нормативних актів Української держави [8, 20, 34].

Проблема вибору щодо фізичних занять в Україні регулюється Законом “Про фізичну культуру і спорт” [9].

Цей Закон визначає загальні соціальні, економічні, правові та організаційні основи фізкультури та спорту в Україні, участь в них державних органів, різних посадових осіб, підприємств, установ, а також організацій у зміцненні здоров’я населення. Підкреслюється, що фізична культура є невід’ємною частиною загальної культури кожного суспільства, яка спрямована на покращення здоров’я, розвиток моральних, фізичних та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Держава виділяє необхідну допомогу, гарантії та пільги окремим категоріям громадян, у тому числі інвалідам, для реалізації їх прав у галузі фізичного виховання і спорту. Держава також забезпечує розвиток фізичної культури і спорту в сільських громадах [34].

Держава гарантує безоплатне та пільгове забезпечення фізкультурно-оздоровчими послугами дітей, у тому числі: дітей-сиріт та дітей, які залишилися без піклування батьків, дітей, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи, дітей із багатодітних та малозабезпечених сімей, у порядку, визначеному Кабінету Міністрів України, діти-інваліди.

Держава забезпечує в межах, визначених Кабінетом Міністрів України, безоплатне та пільгове надання фізкультурно-оздоровчих послуг дітям

дошкільного віку, учням загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів, ветеранам війни та прирівняним до них особам, а також встановлює пільги щодо надання таких послуг іншим категоріям громадян

Створення умов для занять фізкультурою населення за місцем проживання, а також в місцях масового відпочинку покладається на місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування за рахунок коштів бюджетів на основі державного права фінансування фізичної культури та оздоровчих програм [11].

Проблеми сексуального здоров'я в Україні контролюються Законом “Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення”, прийнятим Верховною Радою України [12]. Стаття 4 цього Закону передбачає, що держава гарантує:

- доступність, ефективність та якість медичного огляду для виявлення ВІЛ-інфекції, анонімного, та з наданням наступної допомоги;
- інформування населення через засоби масової інформації, про різні способи зараження, передачі ВІЛ-інфекції, засоби та заходи профілактики, які необхідні для запобігання зараженню та поширенню інфекції;
- внесення до навчальних програм усіх закладів освіти інформації з питань профілактики ВІЛ/СНІДу;
- забезпечення доступності для усього населення засобів профілактики, що запобігають зараженню і поширенню ВІЛ/СНІДу;
- сприяння діяльності, яка спрямована на формування безпечної сексуальної поведінки у населення;
- сприяння благодійній діяльності, яка є спрямованою на профілактику розповсюдження ВІЛ/СНІДу [17].

Статтею 32 Основ законодавства України про охорону здоров'я встановлено, що в Україні здійснюється державна політика щодо обмеження куріння та вживання алкоголю. З метою його реалізації та враховуючи міжнародні підходи до організації заходів, спрямованих на мінімізацію

шкоди від вживання тютюнових виробів та різних алкогольних напоїв, в Україні переважно проводяться такі засоби правового регулювання, як контроль над рекламою тютюнових виробів і алкогольних напоїв, а також заборона їх продажу у невстановлених місцях та продаж неповнолітнім, зниження економічної доступності цих товарів через механізми оподаткування. Стаття 21 Закону України “Про рекламу” говорить, що:

1. Реклама тютюнових виробів та різних алкогольних напоїв:

- забороняється на радіо та телебаченні;
- забороняється на товарах та у друкованих виданнях, які призначені для осіб, яким нема 18 років;
- забороняється на першій і останній сторінках газет та обкладинках журналів та інших видань;
- не повинна мати зображення осіб, які є популярними серед молоді до 18 років;
- забороняється залучення фотомоделей, яким ще не виповнилося 25 років;
- не має містити зображення процесу паління та іншого використання тютюнових виробів чи алкогольних напоїв;
- не може знаходитись ближче ніж за 200 метрів від дитячих закладів, середніх загальноосвітніх шкіл, а також закладів освіти, в яких навчаються діти віком до 18 років;
- не повинна містити інформації про те, що куріння або вживання алкоголю є важливим для досягнення успіху в спорті, соціальних та інших сферах, і які створюють враження, що вживання алкогольних напоїв або куріння тютюну має стимулюючий, заспокійливий ефект або сприяє вирішенню особистих проблем;
- не повинна підштовхувати до непомірного вживання алкогольних напоїв чи тютюну або негативно висвітлювати факт утримування від вживання тютюну та алкоголю;

2. Реклама тютюнових виробів має висвітлювати інформацію про вміст шкідливих речовин та їхню кількість там.

3. Забороняється реклама тютюнових виробів та алкогольних напоїв на об'єктах соціально-культурного призначення, де проводяться масові розважальні заходи.

4. Забороняються діяльність таких видів:

- безкоштовне розповсюдження зразків різних алкогольних напоїв та тютюнових виробів;

- спонсорвання заходів, які призначені для осіб до 18 років, якщо при цьому там є зображення та назва тютюнових виробів чи алкогольних напоїв;

5. У всіх випадках реклама тютюнових виробів та алкогольних напоїв повинна супроводжуватися попередженням про шкоду куріння та вживання алкоголю, причому це попередження повинно займати не менше 5 відсотків площі (обсягу) усієї реклами тютюнових виробів у випадок використання інших засобів реклами [23].

В Україні діє досить потужне і розгалужене законодавство про охорону навколишнього природного середовища, яке виходить з необхідності забезпечення здорового довкілля шляхом запобігання його забрудненню, раціонального використання та його відновлення у процесі господарської діяльності. Основним правовим актом з цих питань є Закон «Про охорону навколишнього природного середовища» [22].

Питання створення безпечних робочих місць регулюються Кодексом законів про працю України, глава 13 якого є повністю присвячена проблемам роботи з молоддю [14]. Зокрема, встановлює, що неповнолітні особи, тобто особи, які не досягли 18 років, у трудових відносинах прирівнюються до повнолітніх, а в галузі охорони праці, тривалості робочого часу, відпустки та інших умов праці користуються пільгами, які встановлені законодавством України.

Висновки до Розділу 1

Доповідь ВООЗ про стан здоров'я у світі за 2021 рік показує, що захворювання та стани, пов'язані зі способом життя, є причиною 70-80% смертей у розвинених країнах і приблизно 40% у країнах, що розвиваються. Передбачається, що ситуація погіршиться і в країнах, що розвиваються. Через негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу зростатиме кількість хвороб, пов'язаних зі способом життя. Розвиток суспільства породжує такі зміни в способі життя, які значно збільшують ступінь ризику виникнення «хвороб сучасної цивілізації», які найбільш поширені в індустріально розвинутих країнах. До них, зокрема, відносяться захворювання серцево-судинної системи, деякі види раку та ожиріння. Багато з них викликані рядом факторів.

Фактори поведінкові можуть бути як і корисними, так і шкідливими для здоров'я, залежно від способу життя людини. Поведінка людини має важливе значення для здоров'я, тому що вона впливає на нього через спосіб життя безпосередньо або опосередковано через різні умови, економічні чи соціально-економічні, які, безсумнівно, є головною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, потрібні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства.

Правильний підхід до проблеми розглядає формування ЗСЖ молоді як важливу складову соціальної політики держави. Також вона передбачає: по-вивчення бачення молоді здорового способу життя, а також розробку методів оцінки здоров'я; формування свідомості та культури здорового способу життя; розробка методики навчання молоді здорового способу життя; реалізація соціальних програм з формування здорового способу життя та збереження здоров'я; розробка та впровадження системи скринінгу та моніторингу здорового способу життя молоді.

Особливу увагу ми приділяємо формуванню здорового способу життя у молоді, адже саме в ці роки відбувається формування певних норм і зразків

поведінки, накопичення знань і навичок, усвідомлення потреб і мотивів, визначення цінності. мають місце орієнтації, інтереси та ідеї.

Зміцнення здоров'я та здорового способу життя визначено законодавством України як один із основних напрямів державної політики у сфері охорони здоров'я, що потребує здійснення багатогалузевої діяльності, залучення держави, громадськості, некомерційних та комерційних некомерційних організацій. державні організації та окремі особи.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет.
2. Соціологічні методи (анкетування та опитування).
- 3 Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет.

Під час дослідження було проаналізовано 42 літературних джерела. Більш пильна увага була надана аналізу інформації щодо здорового способу життя. Для цього вивчалися: теоретичні публікації, науково-методична література, законодавство України, засобів і методів пропаганди здорового способу життя, що дозволило сформулювати мету дослідження: дослідити пропаганду та впровадження факторів здорового способу життя в Україні, існуючі проблеми та шляхи їх вирішення за допомогою позитивного досвіду інших країн світу.

2.1.2 Соціологічний метод

Представляв собою складання анкети (анкета представлена в додатках), вибір групи респондентів і проведення анкетування. Результати опитування були оброблені методами математичних обрахунків.

Створення анкети дозволило провести анонімне анкетування серед молоді з метою отримання даних, які відображають бачення та ставлення до різних складових здорового способу життя, які проблеми та ризики існують.

2.1.3. Методи математичного обрахунку.

Після отримання даних анкетування проводились математичні обрахунки, а саме визначення відсоткового співвідношення даних результатів. Обрахунок даних проводився з високою точністю, використовуючи автоматичні обрахунки за допомогою прикладних програм на комп'ютері. Після цього був проведений аналіз результатів, узагальнення та зроблені відповідні висновки, які відображають реальну картину.

2.2 Організація дослідження.

На першому етапі виявлялися проблеми, визначалася мета, ставилися завдання, проводився відбір даних про спосіб життя молоді, вивчалась література з проблеми дослідження. Перший етап відбувався у вересні-жовтні 2022 року.

На другому етапі (листопад 2022р.) визначалися спосіб життя, проводився аналіз одержаних результатів.

На третьому етапі, який закінчився у січні 2023р., проводилося коригування способу життя, узагальнювались та систематизувались матеріали та формувалися висновки.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ.

3.1 Характеристика фізичного, духовного, психічного здоров'я молоді людини.

Однією з ознак цивілізованості країни, свідченням причетності суспільства до світового товариства є духовний розвиток її громадян, моральні цінностей та ідеали, які сповідує більшість населення. Відповідно до методології даного дослідження, духовне здоров'я суспільства визначається сукупністю різних характеристик духовного світу людини, а також наявністю та специфікою зв'язків із складовими духовної спадщини – наукою, освітою, мистецтвом, релігією, етикою. Стан духовного здоров'я визначається набутою системою цінностей людини, її ментальністю, ставленням до сенсу життя, оцінкою власних можливостей і перспектив їх реалізації. Важливими показниками духовного здоров'я є рівень і структура культурних запитів і потреб, а також наявні можливості для їх задоволення. У свою чергу психічне здоров'я істотно залежить від прийнятих у суспільстві способів проведення дозвілля [40].

Програма дослідження має на ієті вивчення змістовних характеристик духовного здоров'я сучасної української молоді в результаті складної та суперечливої дії великої кількості тісно пов'язаних між собою факторів: структурних особливостей, способу життя, можливостей і практики дозвілля, культурних запитів та потреби, місце і роль освіти в системі життєвих пріоритетів.

Структура духовного світу особистості молоді

Одним із показників рівня духовного благополуччя і водночас структурною характеристикою духовного світу може бути занепокоєність молоді духовними чинниками свого буття [15, 34]. У повсякденному спілкуванні люди найчастіше обговорюють проблеми, які їх найбільше хвилюють, тому розподіл відповідей молодих українців на запитання: «Як часто ви обговорюєте з друзями кожне з перерахованих вище питань?» є орієнтовним. Більше половини молодих українців віком 15-17 років виявили інтерес до проблем здорового способу життя (51% респондентів обрали варіанти відповіді «часто» та «дуже часто»). З віком частота обговорення знижується до 44% у віковій групі 21-22 роки. Дівчата приділяють більше уваги своєму здоров'ю порівняно з хлопцями (52 і 44% відповідно).

Під час опитування респондентам пропонувалося оцінити ступінь впливу різних компонентів на формування способу життя. Перше місце за умовним рейтингом займає батьківська родина.

На думку 76% респондентів віком 15-22 років, саме батьки мають найбільший вплив на спосіб життя дітей (сума відповідей «впливають значною мірою» та «впливають вирішально»). Вплив найближчого оточення (друзі, знайомі) також визнали значущим – відповідно 74%.

Водночас переважна більшість молодих українців вважає, що, окрім цих факторів, багато у визначенні способу життя залежить від самої людини. Щонайменше 73% респондентів зазначили, що особистісні якості людини «суттєво» або навіть «вирішально» впливають на формування способу життя.

Місце і роль дозвілля у формуванні духовного світу

За результатами опитування, пасивний перегляд контенту соціальних мереж та Інтернету є найпоширенішим способом проведення дозвілля в молодіжному середовищі. 75% молодих українців зазначили, що віддають перевагу цьому виду дозвілля.

Найближче оточення істотно впливає на духовне життя молоді. 72% респондентів сказали, що люблять проводити вільний час з друзями. Не заперечуючи важливості власних особливостей людини, зазначимо, що саме якісний склад середовища суттєво визначає засвоєну людиною систему цінностей і орієнтирів.

Найбільш доступним і популярним джерелом інформації є Інтернет і телебачення. Система ціннісних уявлень, моральних принципів і настанов у молодшому віці перебуває у стані формування, отже, духовний світ молодої людини, засвоєна нею система світогляду та життєвих цінностей, а також способи їх реалізації, прийнятні для молодої людини, суттєво залежать від змісту та спрямованості телевізійних програм [16, 41]. З віком молоді дещо зростає відсоток тих, хто дивиться телевізор у робочі (навчальні) дні по 1-3 години, і значно зменшується частка тих, хто може дозволити собі перегляд телепрограм по 5 годин щодня.

Доступні можливості для задоволення духовних та культурних потреб молоді використовуються не повною мірою. Переважна більшість молодих людей, зайнятих повсякденними проблемами і негараздами, мають низький рівень культурних потреб, які реалізуються, в епізодичних і нечастих зверненнях до культурних цінностей. Культурні потреби молоді та її запити здебільшого зводяться до елементарних і невибагливих проявів, для задоволення яких не потрібно організаційних, інтелектуальних зусиль (дискотеки, клуби, перегляд телепередач тощо). Але відвідування концертів класичної музики, виставок, музеїв, що потребує значного рівня духовної компетентності та зацікавленості, не є звичним способом проведення дозвілля. Існує прагматизація свідомості молоді, деяке обмеження духовних джерел життя. В цілому стан духовного здоров'я української молоді є адекватним відображенням духовної сфери сьогодення українського суспільства і визначає подальші перспективи його розвитку [34].

Заняття фізкультурою і спортом: можливості та їх реалізація

Рівень фізичного розвитку людини не лише визначається біологічними факторами, а й сукупністю економічних, соціальних, екологічних, гігієнічних, кліматичних та різних інших характеристик середовища проживання. Під впливом перелічених факторів рівень фізичного розвитку людини може змінюватися в ту чи іншу сторону залежно від конкретного напрямку такого впливу.

Одним із найважливіших чинників фізичного розвитку та фізичного здоров'я є наявність регулярних і достатніх фізичних навантажень, тренування організму [23].

Згідно з результатами опитування, серед молодих українців такий вид фізичної активності, як регулярні фізичні вправи, не дуже поширений. 27% усіх респондентів мають досвід регулярних занять фізкультурою, більше половини (приблизно 57%) займаються нерегулярно, а майже 14% не займаються фізкультурою взагалі.

Щодо наявних можливостей для занять фізичною культурою, то слід зазначити, що 83% усіх респондентів віком 10-22 років мають у своєму розпорядженні необхідний одяг та взуття. Серед тих, хто не займається фізкультурою, рівень забезпеченості спортивним інвентарем становить 61%.

Наявність спортивного одягу – це не єдиний показник можливостей, а через це можна припустити, що головною причиною низької популярності занять фізкультурою серед певної частки опитаних (особливо у старшій віковій категорії) є не відсутність можливостей, але відсутність усвідомленої потреби в таких заняттях.

3.2 Особливості харчування молоді в Україні.

Проблема забезпечення потреб людини в якісних, біологічно повноцінних продуктах харчування є однією з найважливіших у повсякденному житті. Особливо це стосується дітей, оскільки правильне харчування сприяє нормальному росут і розвитку організму, а також є

однією з ознак ЗСЖ. Для нормальної життєдіяльності людині в певній кількості та певному співвідношенні необхідні всі складові харчових продуктів: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини [4, 38].

Майже половина респондентів заявили, що щодня вживають свіжі овочі (47%), серед підлітків 10-14 років їхня питома вага дещо вища – 52%, мабуть, завдяки зусиллям батьків, які намагаються забезпечити собі більш-менш вітамінізовані овочі. харчування дітей. Молодь 15-22 років споживає менше свіжих овочів, частка тих, у чий раціон входять такі страви, становить 42% серед респондентів 15-22 років. Третина (34%) респондентів (34%) їсть свіжі овочі 2-3 рази на тиждень, кожен десятий – раз на тиждень.

Крім свіжих овочів, свіжі фрукти в щоденному раціоні є важливим джерелом вітамінів, мінеральних солей і мікроелементів для молодого організму. Стосовно цього необхідного компонента харчування третина (33%) респондентів зазначили, що мають можливість споживати їх щодня. Серед підлітків від 10 до 14 років таких є більше 40%. Третина молодих людей вживає свіжі фрукти 2-3 рази на тиждень, а 17% - один раз на тиждень. Кожний десятий з опитаних дуже рідко (один раз на місяць або рідше) має можливість поласувати свіжими фруктами.

Водночас простежується спільна тенденція щодо щоденного споживання солодощів – частіше вживають солодощі (23%), далі йдуть безалкогольні напої (12%), рідше морозиво (8%).

Незалежно від місця проживання п'ята частина респондентів має можливість щодня куштувати солодке. При цьому спостерігається залежність добового споживання морозива та безалкогольних напоїв від типу населеного пункту. Частка мешканців обласних центрів, що мають таку можливість, вдвічі перевищує показники серед сільських жителів. Таке співвідношення можна пояснити як незадовільним продовольчим забезпеченням сільських магазинів, так і матеріальними проблемами більшості сімей, які проживають у сільській місцевості [39].

3.3 Шкідливі звички в житті молоді людини.

Суспільство в Україні не стоїть осторонь загальносвітових процесів. Однією з ознак розвитку ринкових відносин є проникнення на внутрішній ринок широкого асортименту різноманітних іноземних товарів і збільшення обсягів виробництва вітчизняних виробників. Зокрема, в Україні значно розширився ринок алкогольних та тютюнових виробів, відносна легкість їх придбання визначає їх доступність для споживачів, зокрема молоді. Прагнення «йти в ногу з часом» стимулює частину молоді до атрибутів модного і стильного життя, ознакою якого, на думку багатьох, є вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління, втягнення в наркотичні засоби. та токсичні речовини [5, 28].

Розподіл відповідей дітей та молоді на запитання «Чи пробували ви коли-небудь палити?» свідчить про поширеність цієї звички в молодіжному середовищі, адже питома вага тих, хто дав позитивну відповідь, у півтора рази більша, ніж тих, хто ніколи не куриє, – 60 і 40% відповідно. Природно, що з віком досвід хоча б спроби закурити поширюється. Серед вікової групи 15-22 років кількість тих, кому не доводилося палити хоча б раз у житті, становить 20%, а 80% свідчать про протилежне.

За результатами опитування лише 23% респондентів у віці 10-22 років не мають досвіду вживання алкогольних напоїв. Переважну більшість серед тих, хто ніколи не вживав алкоголь, становить молодша група респондентів – 10-14 років (40%). Серед 15-22-річних 93% вживали алкоголь.

Так, у віці 10-22 роки переважна більшість мали досвід споживання алкогольних напоїв, лише 23% ніколи цього не робили.

Згідно з даними опитування, досить великий відсоток української молоді залучений до практики статевого життя: дві третини респондентів віком від 15 до 22 років (64%) сказали, що вже мають досвід статевого стосунку. Незважаючи на те, що зниження вікового порогу для початку статевого життя є загальносвітовою тенденцією, той факт, що близько 11%

респондентів почали статеве життя у віці 14 років, викликає певну тривогу, оскільки свідчить про широку практику вступу в статеве життя дорослішання підлітків, які не готові до цього з точки зору соціального та фізичного розвитку. Слід зазначити, що популяризація засобів контрацепції серед молоді в Україні знаходиться на вкрай низькому рівні [42].

Висновки до Розділу 3

З цих даних можна зробити висновки щодо впливу вище проаналізованих чинників на здоров'я молоді, а також на формування їх способу життя:

- Майже половина опитаних людей не мають великого інтересу до ЗСЖ та його обговоренню.
- Спосіб життя молодої людини найчастіше формується під впливом сім'ї та близького оточення. ЗМІ, за винятком інтернету, мають не зовсім значний вплив на цей процес.
- Регулярні заняття фізкультурою також не є поширеним явищем, хоча при цьому у переважна більшість має все необхідне для цього.
- Більшість наших опитаних мали досвід куріння та споживання алкоголю.
- Переважна більшість мали досвід статевих стосунків, а також є обізнаними зі способами контрацепції.

РОЗДІЛ 4

ПОЗИТИВНИЙ ДОСВІД СОЦІАЛЬНИХ ПРОГРАМ ТА ПРОЄКТІВ ПО ФОРМУВАННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Найпопулярнішими останнім часом є проекти розкриття індивідуальних здібностей молоді. Це проекти, спрямовані на позитивний вплив на всі сфери здоров'я, що реалізуються на основі партнерства з різними муніципальними, громадськими, приватними та релігійними структурами. Тому більшість зарубіжних проектів, анотованих у цьому розділі, представляють досвід Канади та США [37].

Вивчаючи реалізовані проекти, доцільно звернути увагу на те, наскільки вони співвідносяться з теорією формування здорового способу життя (ФЗСЖ) – його метою (покращення самопочуття в цілому, здоров'я в цілісному сенсі, а не тільки лікування) , основні цінності (здоров'я як позитивна та цілісна категорія, соціальна справедливість, рівність, загальна участь у вирішенні проблем), механізм (розширення прав і можливостей є найефективнішим способом зміцнення спроможності окремих осіб і спільнот контролювати детермінанти здоров'я), детермінанти здоров'я (нерівність у доходах, соціальний статус, підтримка соціальних мереж, освіта, працевлаштування та умови праці, фізичне середовище, біологічні та генетичні особливості, особисті навички та здатність запобігати шкоді, здоровий розвиток у дитинстві, медичне обслуговування) [18].

4.1 Огляд проєктів по формуванню здорового способу життя молоді, що реалізуються в інших країнах світу.

Досвід економічно розвинених країн показує, що більш перспективний і економічно вигідний для суспільства спосіб збереження здоров'я пов'язаний

з широким впровадженням профілактичних технологій. Наприклад, у Фінляндії за рахунок позитивних змін у способі життя вдалося знизити захворюваність серцево-судинними захворюваннями та смертність від них на 50%. Про це також свідчать результати численних епідеміологічних досліджень: умови та спосіб життя (більше 50%) є визначальними чинниками формування та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань (більше 50%) [19, 41].

За кордоном такі проекти ініціюються, як правило, однією (або декількома разом) з таких організацій:

- недержавні організації (по роботі з молоддю, дітьми, інвалідами, етнографічного спрямування, притулки для літніх, центри дитячої опіки тощо);

- муніципальні організації (центри запобігання кризових ситуацій, служби комунального господарства, зайнятості та професійного навчання, підтримки місцевого бізнесу, а також соціального захисту, культурні, освітні заклади тощо);

- бізнес-структури;

- релігійні організації (релігійні громади, церкви та об'єднання).

Ініціативи перелічених організацій підтримуються, керуються та координуються в різних країнах відповідно до різних моделей. Наприклад, у Канаді (Міністерство охорони здоров'я провінції Саскачеван) є посади спеціалістів, які відповідають за ФЗСЖ [21]. Вони постійно аналізують дані звітів лікарень, поліцейських відділків, соціальних служб, місцевих ЗМІ. У результаті аналізу визначають факт існування та важливість конкретної, актуальної проблеми в даній сфері на даний момент часу, яка впливає на стан здоров'я населення. Далі створюються тимчасові робочі групи спеціалістів різного профілю, які обізнані з цією проблемою, розробляється та впроваджується план заходів щодо подолання цієї проблеми, здійснюється пошук партнерів із числа вищезазначених організацій. За іншою моделлю

організації самі ініціюють проекти ФЗСЖ, а державні служби консультують, координують діяльність і підтримують ресурсами [22, 23].

Деякі з найбільш типових проектів, реалізованих у Канаді, підсумовані нижче:

- Національна організація фінансує і підтримує проекти, що опираються на громаду та спрямовані на вирішення проблем молоді. До керівної ради таких організацій зазвичай входять не менш як 50% представників від молоді.

- Громадський центр залучає молодь для дослідницької діяльності в різних організаціях та інститутах громади. Молодь опитує керівників або адміністраторів у школах, лікарнях, церквах, фірмах та інших організаціях. Наприкінці літа створюється форум громади, де повідомляється про ресурси, які є наявні в їхній громаді [35, 42].

- П'ятдесят п'ять громадських організацій створюють коаліцію, щоб залучити 600 молодих людей для розбудови свого міста. Молодь бере участь у проектах, які реалізуються біля їхніх домівок: будують баскетбольний майданчик, ремонтують будинки, розписують стіни, виготовляють ляльок для параду, організовують «токсичне дослідження» екологічно небезпечних районів міста, а також просвітницьку роботу для жителів про проблеми зі здоров'ям.

- У центрі запобіганню кризових ситуацій дорослі та молодь наділяються однаковими обов'язками. Молодь входить до ради директорів, а також надають консультації з проблем захворювання на СНІД, обслуговують 24-годинну «гарячу лінію».

- Молоді люди володіють і керують кредитною спілкою, служать касирами та входять до ради директорів, скликають збори, планують політику кредитування та віку, залучають інших молодих людей і регулярно надсилають членам інформаційні бюлетені. Спілка налічує 110 членів, кожен з яких платить мінімальний внесок у розмірі 12 доларів.

- Молоді люди створюють Клуб лідерів у своїй громаді. Члени клубу ухвалюють власні закони і планують, наприклад, збирання в околиці матеріалів, які піддаються переробці та інше.

- Персонал і менеджери у своїй діяльності з вирішення житлових проблем відбирають молодих людей для участі в 6-місячній програмі підготовки лідерів. Після закінчення такого підготовчого курсу молоді люди отримують дипломи керівника. Вони створюватимуть і впроваджуватимуть післяшкільні та суботні вечірні програми для інших молодих людей у цьому районі.

- Церква надає своє приміщення для розміщення у своїх будівлях дитячого садка. Ця дитяча програма допомагає церкві оплачувати рахунки та дає їй можливість керувати, оскільки члени церковної ради тепер також є членами правління дитячого садка [29].

- Громадська організація, яка опікується потребами молоді, допомагає церкві запроваджувати молодіжну програму в місцевій церковній громаді.

- У більшості громад існують різноманітні культурні організації, які опікуються особливою етнічною спадщиною свого регіону. Ці організації завжди охоче залучають до своєї діяльності молодь, адже саме молодь має нести відповідальність за збереження етнічної спадщини для майбутніх поколінь.

- Молодіжна група об'єднує півтори сотні молодих людей для відновлення невеликого парку. Основна мета їхньої роботи – відновити занедбаний будинок культури в парку, щоб зробити його придатним для подальшого використання, а крім того, молоді люди планують розпочати на цьому місці певну підприємницьку діяльність. Поліцейські допомагають молодим людям знайти кошти та виправити відповідні документи.

- Молоді люди купили порожню ділянку землі та перетворюють її на дитячий майданчик. Вони прикрасили стіну церкви з боку парку величезним

муралом і реконструюють підвал церкви, щоб відкрити там молодіжний центр.

- Молодь працює в громадському центрі, виконуючи роботу, спрямовану на потреби громади: один виконує обов'язки громадського історика, інший співпрацює з адміністрацією парку, організовуючи спортивні команди та турніри.

- У рамках програми, координованої міською владою, троє підлітків, які шукали роботу, провели літо, працюючи в місцевій бібліотеці з недостатнім персоналом.

- Студентів, які беруть участь в освітній програмі місцевої бібліотеки, заохочують стати вчителями для інших студентів, які щойно приєдналися до програми.

- Бібліотекар складає список розсилки молодих людей, які відвідують бібліотеку, щоб вони могли отримувати інформаційний бюлетень про діяльність бібліотеки та бути запрошеними до складу консультативної ради.

- Департамент поліції організує молодіжну дорадчу комісію, щоб дізнатися про погляди молоді на проблеми поліції, змінити сприйняття молоді дорослими та надати молоді можливість стати лідером громади. Також відділ фінансово підтримує проект спілкування однолітків та заміські поїздки з ночівлею, які організовує молодь.

- Група молодих людей розпочала ініціативу «Безпека на вулиці», щоб запобігти втягненню своїх однолітків у вуличні банди. У партнерстві з поліцією група організовує громадські форуми, організовує роботу своїх центрів для відвідувачів щоп'ятниці з 21:00 до 1:00 ночі, організовує молодіжні форуми, підтримує зв'язки зі школами, ремонтує кімнати для незабезпечених сімей, а в одній школі навіть звернувся до цієї групи з проханням обшукати школярів на предмет зброї, яку вони незаконно зберігають [24, 25].

- Молоді люди беруть участь у щорічній конференції, організованій офісом шерифа округу. Молоді люди організовують семінари, де діляться досвідом роботи, яку вони роблять на благо своїх громад.

- Коаліція батьків, вчителів, студентів місцевих коледжів і корпорації розвитку громади спонсорує навчальну програму в 3 професійно-технічних школах для поєднання традиційного навчання з практичною економічною діяльністю. Учні домовляються в кредитній спілці, в магазині навчальних матеріалів та в закладах харчування учнів.

- Близько 60 молодіжних лідерів проходять навчання для реалізації освітньої програми для 700 дітей молодшого віку. Ця навчальна програма має на меті розвинути у дітей почуття власної гідності через серію нетрадиційних уроків і таким чином відвернути їх від кримінальної діяльності, участі у вуличних бандах і вживання наркотиків. Цей процес спонсорується громадським коледжем і місцевим поліцейським відділком [36].

- Учні 5-х і 6-х класів беруть участь у інноваційній навчальній програмі, яка включає екскурсії в навколишні райони, щоб перевірити стан будівель і дізнатися про процес планування громади. Згодом школярі організовують власні екскурсії, під час яких збирають інформацію про свою громаду.

- Молодь будує власну кав'ярню. Ділянку для будівництва надає місцева організація бойскаутів, а всі необхідні для будівництва ресурси вигадує сама молодь. Місцеві підприємства постачають деревину та інші матеріали, а молодь звертається за порадою до місцевих профспілок та підрядників.

- Молодь сприяє економічному розвитку своїх громад, облаштовуючи житлові будинки. Вони отримують гроші та заробляють шкільний кредит. Промислова рада, сформована з представників місцевого бізнесу, забезпечує сировиною, а також допомагає молоді консультаціями та професійним

навчанням, організовує для них екскурсії. Після цього досвіду багато молодих людей відкривають власний бізнес або влаштовуються на роботу до представників місцевого бізнесу.

- Банк збирає та організовує виставки художніх робіт місцевої молоді. Багато молоді залучено до літньої програми декоративно-прикладного мистецтва. Потім вони продають свою продукцію на виставці, організованій банком.

- Молоді люди використовують деревину, незаконно викинуту на порожньому будівельному майданчику в їхньому районі, і починають деревообробний бізнес. Вони друкують рекламні листівки, налагоджують контакти з озеленювальними підприємствами і постачають свою деревину тим організаціям, які нею торгують [26]. Молоді люди працюють на замовлення, і багато з них заробляють від 100 до 300 доларів США на тиждень. Молоді люди також навчилися виготовляти та продавати всіляку продукцію: вишиті шовком футболки з місцевими краєвидами, листівки ручної роботи, ялинкові прикраси, кокосове морозиво, гній для добрива, дерев'яні скалки.

- Центр громадського обслуговування знаходить для молоді стажування в місцевих установах та налагоджує навчальні відносини з роботодавцями. Молодь працює за плату по 10 годин на тиждень.

- Студенти, які беруть участь у програмі молодіжного підприємництва, виготовляють футболки, кепки та шкарпетки, які продають членам громади. Вони самі відтворюють малюнки і заробляють до кінця літа близько 60 доларів США [24, 40].

- Молодь, яка бере участь у літній програмі громадського центру, вивчає різні професії, які дають змогу розпочати власну справу. Молоді люди виготовляють і продають календарі, знімають відео для збору коштів і відкривають бізнес.

- Загальнодержавний фонд вирішує зробити молодих людей «партнерами у благодійності», щоб дати їм можливість приймати рішення у своїх громадах щодо проектів, які потребують фінансової підтримки. Фонд визначив 10 груп молодих людей і дав кожній з них по 100 доларів на фінансування некомерційних організацій за їхнім вибором.

- Молоді люди організували союз молоді та дорослих для лобіювання в муніципальній раді з наміром фінансувати програми працевлаштування молоді.

- Молодь створює антикримінальний патруль у своєму районі. Вони наглядають за дитячими майданчиками, розганяють бійки, за потреби закликають дорослих втрутитися, піклуються про місцевих літніх жителів. Ці молоді люди також контактують з іншими молодіжними групами, заохочуючи їх до подібної діяльності.

- Організації, які опікуються бідними, знедоленими, інвалідами, наркоманами, хворими, охоче залучають молодь. Через свою енергію та ентузіазм молоді люди часто можуть опинитися в особливо невідповідному становищі, коли справа доходить до побудови стосунків із найбільш маргіналізованими членами суспільства. Громадські лідери мають завжди пам'ятати про це та запрошувати молодь до активного життя представників маргінальних груп.

- Діти, яких батьки залишили самі вдома і дуже сумують або просто хочуть поговорити, можуть зателефонувати пенсіонерам, що передбачено програмою «Подзвони бабусі».

- Деякі жінки та чоловіки з притулку для людей похилого віку беруть дітей із сусіднього денного центру. Цьому партнерству сприяє Департамент старості.

- Навесні по суботах літні люди зустрічаються з молоддю, беруть участь у всіляких іграх, різноманітних заходах, пишуть вірші. Вийшла книга «Квіти і холодний бетон», де надруковані вірші багатьох учасників таких зустрічей.

- 18-річний лідер об'єднує молодших дітей у комітети, які беруться за покращення життя людей, які живуть у багатоквартирних будинках. Вони піклуються про літніх жителів, замальовують стіни, забруднені всілякими написами [38, 41].

- Молодь прибирає та облагороджує територію проживання, садить кущі та квіти та планує доглядати за ними надалі.

- Учні старших класів працюють вчителями та вихователями для дітей молодшого віку, які беруть участь у позашкільній програмі, яку проводить Центр громадського обслуговування.

- Молодь забезпечує 45 дітей (з місцевих прийомних сімей і бездомних) навчальним планом, який включає заняття двічі на тиждень, ремісничі проекти та програму відпочинку.

- Громадська організація готує старшокласників як вчителів-волонтерів для учнів 6-8 класів. Крім того, ці молоді люди організували лідерський клуб для обговорення проблем, що стосуються їх громади, де вони ухвалюють резолюції, які потім зачитуються на Державній молодіжній асамблеї.

- На зустрічі місцевої молоді старшокласники провели навчальний семінар для інших дітей, які бажають розробити проекти для успішного переходу молодших школярів у старші класи.

- У деяких містах організуються молодіжні ради, які відстоюють програми для молоді та консультують муніципальну раду з питань молоді. Наприклад, одна комісія складається з 11 осіб віком від 13 до 17 років [26]. Молодь підпорядкована безпосередньо муніципальній раді та меру. У них річний бюджет у 7500 доларів, які минулого року вони витратили на організацію молодіжної конференції.

- Місцеві компанії забезпечують молодих художників та охочу молодь фарбами, щоб залучити їх до співпраці у розписі стін та стін у місцях проживання громади.

- Молодь долучається до діяльності місцевого молодіжного притулку, готуючи там страви. Тоді вони вирішують зняти промо-ролик для притулку. Вони пишуть сценарій, знімають фільм і встановлюють контакти з місцевою телефонною компанією для його відтворення та розповсюдження.

- У молодіжному центрі громади молодь проводить час, а згодом створює групи для реалізації своїх творчих задумів. Один із них входить до ради директорів, і молоді люди відвідують школи, де влаштовують тематичні театральні вистави та обговорюють проблеми, про які говорять.

Подібні проекти існують і в інших розвинених країнах. У деяких країнах шкільна програма включає курси, спрямовані на сприяння формуванню ЗСЖ. У США, Канаді, Японії – це «Виховання соціальної активності», у Фінляндії – «Формування навичок соціальної діяльності», в Австралії – «Виховання раціонального використання вільного часу».

Щорічно близько 18 мільйонів дітей і підлітків у США беруть участь у програмі «Тестування та нагородження», яку ініціює координаційна рада з фізичного виховання при президенті країни. Близько 700 тисяч школярів, які виконали відповідні нормативи після тривалого заняття фізичною культурою, отримують медаль Президента за відповідальне ставлення до свого здоров'я.

В американських містах шкільні спортивні бази завантажені заняттями з дітьми з ранку до вечора, а ввечері займаються їхні батьки та інші дорослі. У вихідні популярні спільні сімейні заходи. Навіть у невеликих містах, де є 1-2 школи (школи в містах можуть бути досить великими – понад 1000 учнів), ці будівлі вражають своїми розмірами та якістю – інколи вони досягають масштабів спортивних комплексів обласних центрів України [27].

До того часу, коли армія США ввела досить жорсткі критерії фізичної підготовки для всіх військовослужбовців, лише 3 з 100 полковників змогли пробігти дистанцію в 5 миль. Через три роки після запровадження обов'язкових стандартів всі 100% змогли виконати цю вправу.

Іншим, цікавим аспектом формування здорового способу життя за кордоном є різноманітність методів подачі інформації. Наприклад, деякі молодіжні телесеріали ненав'язливо інформують про звичайні життєві події, іноді досить несприятливі для здоров'я (секс, наркотики, алкоголь, тютюн, психологічні конфлікти спілкування в сім'ї, в інших середовищах, на роботі, під час навчання, відпочинку). [28,29].

Моделі поведінки кіногероїв демонструють можливі виходи з різних ситуацій та їх позитивні та негативні наслідки для здоров'я. Насправді інформація про ризики та переваги різних поведінкових моделей подається у прихованій формі. Звичайно, художньо-естетична цінність серіалу є досить дискусійною, але сам принцип подачі інформації заслуговує на увагу. Крім того, неважко передбачити, що молодь більше буде дивитися такі серіали, ніж традиційні щотижневі телевізійні програми про здоров'я [41].

4.2 Досвід реалізації проєктів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні.

Вступ України в новий період становлення всіх сфер суспільного розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду і традицій національного виховання ставить перед собою проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як індивідуальний. Такий спосіб життя насамперед спрямований на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Звичайно, саме в молодшому віці слід прищеплювати і виховувати мотивацію до такого способу життя, його доцільність і необхідність [30, 31].

Головні шляхи формування ЗСЖ дітей та молоді:

- сім'я та батьки;
- навчальні заклади;
- позашкільні заклади, заклади фізкультури та спорту;

- центри соціальних служб для молоді;
- оздоровчі та медичні установи;
- програми громадських організацій;
- інформаційні заходи ЗМІ, а також інші джерела інформації.

Політика та інші заходи щодо формування здорового способу життя передбачають програми та проекти, розраховані на широку громадськість дітей та молоді, батьків, певні групи ризику або групи особливої уваги молоді та батьків, а також на спеціалістів, які працюють з молоддю. Тому в одних випадках робота розрахована лише як виховно-профілактична, в інших – як виховно-корекційна або навіть як виховно-лікувальна та корекційна [35]. Деякі проекти реалізуються як освітні чи навчальні.

Як правило, вітчизняні проекти з формування здорового способу життя ініціюються державними установами, переважно спеціалізованими (освітніми, молодіжними, медичними, соціальними тощо), а також різними громадськими організаціями, які отримали підтримку міжнародних організацій, фондів та ін. Розглянемо деякі існуючі проекти різних напрямків, які сприяють формуванню здорового способу життя дітей та молоді.

Навички, закладені в дитинстві, формуються на підсвідомому рівні на все життя. Якщо розглядати шкільний вік, то можна виділити два напрямки діяльності з формування здорового способу життя підростаючого покоління: це діяльність школи в цьому напрямку та різноманітних позашкільних навчальних закладів.

У сучасній складній соціально-економічній ситуації позашкільні заклади є своєрідними осередками молоді. Напрями діяльності – технічний, туристичний, спортивний, художньо-естетичний тощо. Якщо розглядати відомчу підпорядкованість позашкільних закладів, то на сьогодні існує три структури – Міністерство освіти, Держкомунальне господарство, Державний комітет молодіжної політики, спорту та туризму. Головною особливістю

позашкільних закладів є можливість вільної участі в їх роботі [36, 37]. На жаль, останнім часом спостерігається прогресуюча тенденція до скорочення закладів такого типу.

Одним із основних напрямків роботи Соціальної служби у справах молоді КМДА є вулична профілактична робота, спрямована на популяризацію ЗСЖ серед підлітків та молоді, а також профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі. У цьому напрямку Соціальна служба для молоді співпрацює з багатьма вітчизняними та закордонними організаціями. Це дитячий фонд при Представництві ООН в Україні – UNICEF, Українська асоціація планування сім'ї тощо [38]. Значна увага приділяється методу «спілкування на рівних», адже інформація, яка доходить до молодої людини від однолітка, є для неї зрозумілішою, змістовнішою та викликає більш довірливе ставлення.

До головних заходів Соціальної служби для молоді щодо пропаганди ЗСЖ відносяться [39]:

- проведення таборів дитячих громадських організацій, волонтерських загонів;
- проведення волонтерських літніх наметових таборів;
- проведення лекцій і тренінгів для молоді та дітей на тему здорового способу життя;
- українсько-канадський проект "Молодь за здоров'я" розробляє та друкує інформаційні матеріали профілактичної спрямованості;
- робота вуличних соціальних педагогів;
- робота з молоддю, яка потребує допомоги;

Ще одним прикладом активності молоді та зміцнення як соціального, так і морального здоров'я є діяльність молодіжних громадських організацій в Україні. Найбільшу активність у роботі з дітьми та молоддю здійснюють дитячі, жіночі, та різні молодіжні організації, які займаються соціальною

роботою з людьми з вадами. Громадські організації постійно проводять широкий спектр робіт з різними категоріями населення, але звичайно, соціальна робота різних організацій відрізняється і залежить від самого профілю конкретної організації.

Важливе місце в діяльності з формування здорового способу життя молоді займають інформаційні засоби пропаганди засад здорового способу життя. Вони різні, але в першу чергу це Інтернет, телебачення, радіо та преса [42].

Отже, накопичений досвід проведення заходів та акцій з пропаганди здорового способу життя в Україні дозволяє говорити про можливість та актуальність створення інформаційно-аналітичного центру для накопичення наявних практик, необхідність переходу до етапу аналіз ефективності різних програм і вибір найкращого досвіду [41, 42].

Усі заходи можна поділити на профілактичні та підтримуючі, індивідуальні та масові, обов'язкові та добровільні, просвітницько-інформаційні, науково-практичні та методичні та ін. Однак вони виступають як окремі елементи, не маючи між собою логічних зв'язків. Не створено єдиної системи заходів і засобів пропаганди здорового способу життя, не відпрацьовано механізми можливості застосування соціально-економічних факторів для стимулювання молоді до оздоровчого способу життя. Можливо, саме цього не вистачає, щоб стимулювати молодь до наближення до принципів здорового способу життя [2, 16].

4.3 Основні рекомендації та актуальні заходи у сфері соціальної політики щодо формування здорового способу життя молоді.

Перспектива запровадження ЗСЖ серед населення України полягає в об'єднанні різноманітних елементів наявного досвіду в національну модель формування здорового способу життя, а популяризація принципів ЗСЖ має

здійснюватися цілеспрямовано та системно в різні сфери життя молоді людини.

Підводячи підсумок, можна сказати, що молода людина, мабуть, більше за інших стоїть на роздоріжжі вибору свого життєвого шляху майже кожен мить свого життя. Завдання держави – створити умови для позитивного, свідомого вибору основ здорового способу життя. Політика щодо формування основ здорового способу життя у молоді має передбачати всі необхідні складові: забезпечувати інформаційну базу та знання для виникнення бажання жити таким чином, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних можливостей. Для кожної молоді людини, незалежно від її походження, статусу, місця проживання та інших соціальних ознак.

У зв'язку з тим, що спосіб життя є одним із визначальних чинників здоров'я людини, постає питання, чи можна шляхом прийняття відповідних законів викликати зміни в поведінці людей, які згодом призведуть до масштабних соціальних змін. Однак, водночас, виникає низка етичних питань щодо меж ролі законодавства у сфері зміцнення здоров'я.

На думку професора Дж. Мартіна, необхідно встановити баланс між законодавчими заходами та повагою до свободи особистості. Необхідно зберегти принцип вільного визначення кожної людини. Безвідповідальна поведінка особи часто призводить до того, що вона стає соціальним тягарем, який коштує державі грошей (куріння та вживання алкоголю, що призводять до захворювань) або становить небезпеку для оточуючих (пасивне куріння, керування під впливом алкоголю тощо). У житті людина змінює свої моделі поведінки під впливом різних впливів з боку суспільства, родини, друзів, а також комерційної реклами. Питання полягає не в тому, як впливати на поведінку людини, а в тому, як визначити справедливий баланс цих впливів.

Сучасність вимагає повного співвіднесення національного законодавства з нормами та принципами, встановленими Європейською

конвенцією про захист прав людини та основоположних свобод. При цьому необхідно визначити допустимі форми і способи реалізації цих норм і принципів з урахуванням особливостей розвитку нашої країни [17, 31].

Формування здорового способу життя молоді пов'язане з багатьма факторами, в тому числі комплексом правових факторів. Умовно їх поділяють на дві групи:

I. Фактори об'єктивного характеру, що сприяють розбудови системи законодавства, яка буде забезпечувати сприятливі умови для розвитку молоді. Серед них є:

- розвиток системи законодавства;
- узгодженість правових приписів;
- зрозумілість текстів нормативних актів для населення;
- наявність реальних засобів захисту прав особистості в суспільстві та державі;
- відповідність законів об'єктивним умовам функціонування суспільства;
- високий рівень морального закону;
- підвищення соціальної справедливості суспільних відносин;
- залучення широких верств молоді до державного управління;
- фактична рівність громадян перед законом;
- реальність соціальних гарантій права (забезпеченість молоді працею, доступність освіти, культури, медичного обслуговування, житла);
- досягнення вільного та всебічного розвитку молоді.

II. Фактори суб'єктивного характеру, що конкретизують правові приписи стосовно певного суб'єкта, покращуючи умови реалізації прав суб'єкта та юридичних обов'язків. До них відноситься:

- правильна правова орієнтація та шанобливе ставлення молоді до закону;
- пізнання права через правове виховання;

- свідомий вибір правомірних варіантів поведінки;
- почуття особистої відповідальності та усвідомлення невідворотності покарання за правопорушення;
- шанобливе ставлення до правоохоронних органів та громадських організацій, які захищають законні права та інтереси громадян;
- критичне ставлення до порушень та порушників закону;
- формування впевненості в необхідності права для нормального життя суспільства;
- свідома звичка дотримуватись закону;
- наявність реальних можливостей здійснення суб'єктивних прав без порушення закону;
- наявність засобів відповідальності, які виконують не лише превентивну, а й правоохоронну функцію [23, 29].

Отже, специфікою законодавства у сфері охорони здоров'я є його комплексний характер. Воно включає правові норми різних галузей: конституційного, цивільного, кримінального, трудового, адміністративного, фінансового та інших галузей права. Становлення ринкових відносин вимагає звуження сфери державного регулювання, збільшення зон, вільних від прямого державного правового втручання, а з іншого боку— створення нових засобів соціального захисту населення. права та інтереси медичних працівників і пацієнтів зокрема, а також усього населення в цілому. У правовій державі має бути створена «легальна» медицина та правова система охорони здоров'я громадян [36].

Таким чином, розроблена, систематизована та прозора законодавчо-нормативна база популяризації здорового способу життя сама по собі є потужним пропагандистським інструментом збереження та зміцнення здоров'я і має формуватися на основі таких принципових підходів:

- найважливішим з них має стати усвідомлення того, що альтернативного шляху збереження та зміцнення здоров'я населення, як через впровадження здорового способу життя, немає;
- законодавча та нормативно-правова база має відповідати підходам та вимогам міжнародної спільноти у цій сфері життя;
- запровадження здорового способу життя має базуватися на розвиненій законодавчій базі та верховенстві права;
- законодавча база щодо здорового способу життя має займати чільне місце в ієрархії права відповідно до місця, яке займає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Очевидно, що деякі правові акти національного законодавства України, які стосуються врегулювання цієї проблеми, потребують певного вдосконалення, враховуючи міжнародний досвід та підходи. Актуальність такого допрацювання зумовлена необхідністю здійснення Концепції адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу [24].

Очевидно, що досить широка нормативна база, яка розроблена та діє в Україні, є неефективною через невиконання існуючих законів. Причина полягає в недосконалості необхідних механізмів їх реалізації і, насамперед, фінансового забезпечення.

Вважається доцільним, за прикладом деяких країн, прийняти загальнодержавний нормативно-правовий акт, який би підкреслював важливість впровадження здорового способу життя, привертав увагу до комплексу проблем, висвітлював відповідні нормативно-правові акти, сприяти їх доповненню та систематизації.

В поточному процесі оновлення та реформування законодавства України з метою формування здорового способу життя слід враховувати різноманітні фактори, пов'язані із захистом права кожної людини на досягнення максимального здоров'я та благополуччя.

По-перше, слід враховувати існуючі міжнародно-правові стандарти щодо захисту права людини на життя та забезпечення її здоров'я та благополуччя.

По-друге, скасовувати ті закони та норми, права, які витримали перевірку часом, недоцільно – зміни мають відбуватися поступово.

По-третє, досвід попереднього законодавства показує, що нові закони можуть досягти своєї мети тільки за умови стабільної роботи економіки. Інакше нескінченні зміни та доповнення до них будуть неминучими.

Отже, очевидною є необхідність доопрацювання існуючої законодавчої бази аж до комплексного забезпечення діяльності для впровадження ЗСЖ таким чином, щоб це забезпечувало перехід до нових форм і методів здійснення державної політики у сфері охорони здоров'я, а також враховувалась необхідність широкої інтеграції нашої держави в міжнародну діяльність не лише з питань охорони здоров'я, а також і з питань захисту прав людини.

Формування ЗСЖ як складова соціальної політики повинна будуватися на таких основних стратегіях ФЗСЖ:

1. Освіта про здоров'я;
2. Інформованість про здоров'я;
3. Розвиток свідомості і активності осіб і громад;
4. Розвиток і втілення змін в забезпеченні діяльності з проблем здоров'я;
5. Відстоювання прав на ЗСЖ осіб, соціальних груп та громад;

Найбільш вдалими вважаються ті проекти ФЗСЖ, які в змозі об'єднати усі стратегії. Але у сучасних реаліях українського суспільства це досить складне завдання, тому потрібно працювати за таким принципом: чим більше напрямків може застосувати у проекті, тим більшою буде його ефективність та його результат [27, 36].

Висновки до Розділу 4

Переглядаючи досвід інших країн світу, можна побачити, що ведеться велика робота щодо залучення молоді до різноманітних проєктів, які пропагують здоровий спосіб життя. Молодь бере активну участь у плануванні та організації цих проєктів, що додає додаткової відповідальності та важливості. Місцеві підприємства та організації підтримують цю діяльність та допомагають різними способами. Також прихована пропаганда ведеться на телебаченні, де відомі спортсмени та інші кумири молоді наголошують на важливості здорового способу життя для людини та суспільства.

В Україні також працюють молодіжні організації, але, порівнюючи із закордонним досвідом, видно, що підтримки недостатньо. На жаль, молодь не залучена до організації та управління проєктами.

ВИСНОВКИ

Аналіз різних існуючих заходів, які є спрямовані на формування ЗСЖ молоді, дає можливість визначити найбільш актуальні та пріоритетні напрямки розробки та реалізації молодіжних програм:

- підготовка спеціалістів, підготовка широкого кола спеціалістів, які працюють з молоддю, у сфері охорони здоров'я, освіти, інформаційних технологій, розваг тощо;

- запровадження системи консультування батьків і сімей з питань сімейних конфліктів;

- вдосконалення шкільної програми з фізичної культури та шкільного курсу валеології, розробка привабливих, неординарних методів впливу на молодь;

- розробка інформаційно-освітніх програм, курсів, тренінгів та матеріалів, спрямованих як на широку громадськість, так і на цільові групи;

- відкриття інформаційно-ресурсних центрів з питань здорового способу життя;

- залучення засобів масової інформації для формування обізнаності та потреб самозахисту власного здоров'я на систематичній основі;

- залучення та використання можливостей громад, виявлення груп молоді, які ведуть нездоровий спосіб життя та руйнують власне здоров'я, які перебувають поза нормативним процесом соціалізації, пошук форм і методів роботи з ними;

- розвиток різноманітних цікаих форматів консультування, тестування та допомоги на базі Центрів соціальних служб для молоді;

- розроблення та впровадження комплексних міждисциплінарних програм формування професійної підготовки молоді;

- підтримка ініціативних молодіжних проектів методом «рівний-рівному»;

- привернення уваги до теми охорони здоров'я молоді - під час проведення масових заходів;
- залучення громадських організацій до різних видів діяльності у сфері формування ЗСЖ дітей та молоді;
- постійний моніторинг та оптимізація політики формування ЗСЖ та оцінка ефективності заходів.

Зрозуміло, що законодавство має відображати відповідальність уряду за зміцнення здоров'я та запобігання хворобам. Законодавчо можуть бути прийняті урядові та добровільні програми/заходи щодо охорони здоров'я, може здійснюватися пропаганда здорового способу життя та формуватися громадська думка, яка сприятиме його запровадженню. Законодавча політика в цій сфері повинна включати поєднання освітніх, примусових і стимулюючих заходів, включаючи, наприклад, закони, що забороняють певну поведінку, яка вважається ризиком для здоров'я (наприклад, непристібання ременів безпеки під час водіння); закони, що заохочують здоровий спосіб життя; законодавство, що підтримує державну освітню політику охорони здоров'я. Крім того, держава може брати участь у діяльності з підтримки незалежних приватних і недержавних установ охорони здоров'я. Перш ніж запроваджувати певні заходи, спрямовані на оздоровлення населення, необхідно переконатися, що населення розуміє цінність цих заходів. Опора влади на громадську думку може значно сприяти більшій готовності населення приймати нові закони та виконувати їх. Роль громадської думки в досягненні цілей охорони здоров'я вказує на важливість інформаційно-просвітницьких програм для усіх груп населення та необхідність долучення громадськості до законотворчого процесу з питань охорони здоров'я.

Значну користь для формування ЗСЖ можна отримати за рахунок раціонального використання інновацій у сфері інформації та інформаційних технологій, які, зокрема, орієнтовані на молодь та підлітків. Для цього також

необхідно залучати вчителів, керівників спортивно-видовищних закладів. Іншими словами, законодавство має сприяти створенню та реалізації узгодженої, скоординованої програми соціального стимулювання. Така солідарність може призвести до реальних успіхів у формуванні здорового способу життя, якщо місцева влада візьметься за кадрові, матеріальні та фінансові ресурси.

Список використаних літературних джерел

1. Беляєва ОМ., Беляєв ІС. Формування здорового способу життя та боротьби зі шкідливими звичками (лінгвістичний, історичний і медико–соціальний аспекти). Харків: Рожко С. , 2017. 308-332с.
2. Вакуленко ОВ. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. НПУ ім. М.П. Драгоманова; 2016. 44–156с.
3. Вороненко ЮВ. Здоров'я громадян України – важлива складова національної безпеки та потенціалу суверенітету держави. Україна. Здоров'я нації. 2022; 3 (65): 5-13.
4. Селіванов В. Приватно-правові засади концепції державної політики захисту прав і свобод людини в Україні. Право України. 1997;10:8-18.
5. Голобородько ГП. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи [автореферат]. Харків. ДПУ ім. Г.С.Сковороди; 1997. 17 с
6. Головаха ЄІ., Паніна НВ. Соціальне самопочуття населення України. Київ: Ін-т соціології НАН України; 1999. 398 – 409с.
7. Закон України “Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення. Відомості Верховної Ради:1992. 152с.
8. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”.Відомості Верховної Ради: 1994. 80с.
9. Закон України “Про якість та безпеку харчових продуктів і продовольчої сировини”. Відомості Верховної Ради: 1998. 98с.
10. Заюков ІВ. Світовий досвід правового забезпечення формування моделі самозбереження здоров'я зайнятого населення України. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2018; 6: 44-52.

11. Лапаєнко СВ. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя [дисертація]. Київ: АПН України; 2000. 35с.
12. Литвиненко ОМ. Формування здорового способу життя в студентської молоді. Педагогіка; 2013. 42-46с.
13. Литвин-Кіндратюк СД., Кіндратюк БД. Народознавство та організація здорового способу життя школярів. Івано-Франківськ: Плай; 1997. 279 с.
14. Лісецька ІС. Поширеність шкідливої звички паління серед осіб підліткового та юнацького віку. Сучасна педіатрія. 2021; 5:41-46.
15. Лобань ГА., Зачепило СВ., Коваленко НП. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. 2015. 30-32с.
16. Лобань ГА., Зачепило СВ., Коваленко НП., Ганчо ОВ., Комишан ІВ. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави. ВІСНИК ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія. 2015; 2(50):30-32.
17. Мельничук ІМ. Нормативно-правове забезпечення національної політики щодо формування здорового способу життя. Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження. Тернопіль: ТДМУ; 2015. 40–44с.
18. Міхеєва ЛП. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011; 3:318-322.
19. Наказ Міністра охорони здоров'я України “Про поліпшення діяльності органів і закладів охорони здоров'я з питань формування здорового способу життя, гігієнічного виховання населення”. 1999.
20. Пономаренко В.М. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. Тернопіль: Укрмедкнига. 1999. 72с.

21. Пономаренко ВМ. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. Тернопіль: Укрмедкнига. 1999. 68с.
22. Петрик ОІ. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. Львів: Світ.1993.119 с.
23. Балакірева ОВ. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків. Київ: УІСД ім. О. Яременка; 2014. 156 с.
24. Поліщук Л. Державна політика у формуванні здорового способу життя з урахуванням міжнародного досвіду. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології . 2019; 3 (87):259-269.
25. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 “Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства”.
26. Постанова Кабінету Міністрів України від 28 жовтня 1997 р. № 1171 “Про деякі заходи щодо масової профілактики захворювань, пов'язаних з йодною недостатністю”.
27. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 березня 1999 р. № 341 “Про Програму профілактики СНІДу та наркоманії на 1999 - 2000 роки”.
28. Ариванюк НН. Регіональна програма патріотичного виховання учнівської молоді, розвитку духовності, утвердження принципів загальнолюдської моралі та формування здорового способу життя. Луцьк: 2000. 39с.
29. Романова НФ. Молодь за здоровий спосіб життя. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Київ: 2010. 38-41.
30. Романова НФ. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : [монографія]. Київ: Пульсари; 2010. 39–48.
31. Романова НФ. Становлення та розвиток політики здорового способу життя. Харків: ХДАК; 2014. 282–289.

32. Балакірева ОМ., Бондар ТВ. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» [монографія]. Київ: УІСД ім. О. Яременка; 2019. 127 с.

33. Стратегія сталого розвитку «Україна – 2020», затверджена Указом Президента України від 12 січня 2015 року № 5. [Інтернет]. Київ. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5/2015#Text>

34. Сущенко ЛП. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ; 1999. 308 с.

35. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя. ЗДУ; 1999. 27с.

36. Таймасов ЮС., Турчинов АВ., Пашинський ПП. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання . Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження [монографія]. Харків: Вид. Рожко С. Г.; 2017. 220-232.

37. Указ Президента України від 27 квітня 1999 р. “Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя” (Із змінами, внесеними згідно із Указом Президента України № 1195/99 від 17 вересня 1999 р.).

38. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. “Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства”.

39. Безулик Т., Бойченко Т., Вакуленко, О. Формування здорового способу життя за моделлю “Молодь за здоров'я”. Київ: Український інститут соціальних досліджень; 2002.155с.

40. Андріюченко Т., Вакуленко О., Волков В. Формування здорового способу життя. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики»; 2018. 100 с.

41. Христова ТЄ. Стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів та шляхи його поліпшення [монографія]. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488.

42. Яременко ОО. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді; 2009. 61-63.

ДОДАТКИ

АНКЕТА

Шановний респондент!

Дане опитування поводитьься з метою вивчення питання ставлення молоді до здорового способу життя. Всі відповіді є анонімними

1. Інтерес до проблем здорового способу життя (великий, середній, відсутній)

2. Основний вплив на формування способу життя:

3. Способи проведення дозвілля:

4. Частота зайняття фізкультурою (регулярно, не регулярно, не займаюсь)

5. Наявність можливостей для занять фізкультурою:

6. Частота вживання свіжих овочів:

7. Частота вживання свіжих фруктів:

8. Частота вживання ласощів

9. Досвід куріння:

10. Досвід вживання алкогольних напоїв:

11. Досвід статевих відносин:

Дякуємо за співпрацю!