

ється на засадах Всеукраїнської Скаутської Організації "Пласт". Ми надіємося, що створення цієї організації дасть поштовх до згуртування дітей та розвитку їх моральних та фізичних здібностей, змінить їх світоглядні позиції у плані здоров'я.

Звичайно, у цьому є і свої труднощі. Серед них неможливо не виділити матеріальну

та фінансову базу. Адже і категорійні походи, і поїздки на обласні змагання, і проведення шкільних та міських туристичних змагань потребують як коштів так і спорядження. Хочеться надіятись, що і ця проблема з часом вирішиться, і ми зможемо в повному обсязі реалізувати свої плани на майбутнє, які у свій час дадуть вагомий результат.

Т.О. Сербинська

директор Центру освітніх інноваційних технологій м. Київ

МОДЕЛЮВАННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

"Ми живемо в перехідну епоху стрімких змін. Минулий уклад нашого життя, що відійшов у небуття, все ще домінує в свідомості суспільства, викликаючи напругу при зіткненні колишніх світоглядних канонів з перетворюючим динамізмом реальності сучасності. Дуалізм протиріччя між колишніми догматами поведінки і вимогами нового часу викликає конфлікти, конфронтації та стресові ситуації у всіх сферах суспільства і в житті кожної окремої людини." [1]

Незадовільні темпи економічного розвитку суспільства, падіння матеріальної забезпеченості його членів, що викликає напруженість серед громадян, невпевненість у очікуваному майбутньому, втрату ціннісних орієнтирів та вищих гуманістичних ідеалів в погоні за наповненням споживчого кошика.

Аналіз стану здоров'я населення України та діяльності закладів охорони здоров'я свідчить про незадовільну медико-демографічну ситуацію, низьку народжуваність, зростання смертності, від'ємний природний приріст населення, скорочення середньої очікуваної тривалості життя, а також зростання поширеності хвороб.

У 1991-2000 роках чисельність населення скоротилася на 2,5 мільйони внаслідок перевищення смертності над народжуваністю. За останнє десятиліття народжуваність населення зменшилася на 35 відсотків, смертність збільшилася на 18,6 відсотка. Основними причинами смертності є хвороби системи кровообігу, злоякісні новоутворення, травми та отруєння. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в Україні найвищі серед європейських країн.

Впродовж останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок - на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і країнах

Західної Європи становить для чоловічого населення - 12,8, жіночого - 7,8 року.

У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології - на 18, бронхіальної астми - на 35,2, цукрового діабету - на 10,1 відсотка. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію. Зростають захворюваність і смертність від раку у зв'язку з несприятливою екологічною ситуацією та значним постарінням населення.

Незважаючи на зменшення впродовж останнього десятиліття кількості травм і отруєнь, рівень їх залишається високим. Важливою проблемою є зростання захворюваності на соціально небезпечні хвороби, зокрема туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом. Захворюваність на туберкульоз збільшилася за 10 років в - 1,9 рази, поширеність - на 34,3 відсотка. Значно поширені наркологічні розлади.

Високі рівні захворюваності обумовлюють збільшення кількості інвалідів, яка становить сьогодні 2,5 млн. осіб.

Критичне становище склалося в галузі материнства та дитинства. За даними вчених 90 відсотків новонароджених мають фізіологічні патології, що є загрозою національної безпеки України.

Рівень санітарної культури населення країни залишається невисоким, значна його частина має шкідливі для здоров'я звички. Поширеність тютюнопаління в Україні, особливо серед працездатного населення, є однією з найбільш високих у Європі. За поширеністю тютюнопаління серед чоловіків Украї-

на входить до першої десятки європейських країн. У максимально дітородному віці (20-39 років) курить кожна третя-четверта жінка (за 20 останніх років цей показник зріс у 4 рази).

Надзвичайно низьким є показник чисельності населення, яке регулярно займається фізичною культурою, - у середньому 6-8 відсотків. Залишається вкрай бідною **інфраструктура та індустрія здоров'я**.

Напружена **екологічна та санітарно-епідемічна ситуація**, що склалася в Україні останніми роками, пов'язана із забрудненням довкілля, в тому числі і джерел водопостачання, неочищеними стічними побутовими та промисловими водами, відходами, незадовільним санітарно-комунальним станом населених пунктів, об'єктів харчування, торгівлі. Загальна маса нагромадження на території України токсичних відходів перевищує 4 млрд. тон.

За витратами на охорону здоров'я в розрахунку на одного жителя Україна займає III місце у світі серед 191 країни.

Ключовими проблемами охорони здоров'я населення є:

- 1) незадовільний стан здоров'я населення;
- 2) нерациональна організація системи надання медичної допомоги;
- 3) брак сучасних медичних та профілактичних технологій, недостатнє володіння ними;
- 4) низький рівень інформованості про сучасні медичні та профілактичні технології, засоби збереження здоров'я та активного дозвілля;
- 5) неефективність державної політики щодо формування здорового способу життя;
- 6) недостатність фінансових і насамперед бюджетних, ресурсів для забезпечення ефективної діяльності системи охорони здоров'я;
- 7) практична відсутність ринку медичних послуг;
- 8) недосконалість нормативно-правових актів, які впливають на створення умов для поліпшення стану здоров'я населення та підвищення ефективності використання в системі охорони здоров'я людських, матеріально-технічних та фінансових ресурсів в умовах ринкової економіки.

Погіршення стану здоров'я пов'язане, також, з соціально-економічними та екологічними чинниками, недосконалим способом життя населення. Тому поліпшення здоров'я

неможливе без істотних соціально-економічних змін.

З метою зміцнення здоров'я населення, збереження працездатності, поліпшення демографічної ситуації та підвищення ефективності медико-санітарної допомоги Кабінет Міністрів України затвердив Міжгалузеву комплексну програму „Здоров'я нації” на 2002-2011 роки на виконання Указу Президента України від 8 серпня 2000 р. № 963 (963/2000) „Про додаткові заходи щодо поліпшення медичної допомоги населенню України” і спрямовану на задоволення потреб населення в охороні його здоров'я, забезпеченні прав громадян на якісну і доступну медико-санітарну допомогу, створення умов для формування здорового способу життя.

В основу розроблення Програми покладено принципи державної політики у сфері охорони здоров'я, а також принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Оскільки здоров'я населення є результатом діяльності не тільки галузі охорони здоров'я, а інтегральним показником успішності функціонування держави, усіх її інституцій, в основу розроблення Програми покладено **міжгалузевий комплексний підхід**.

На виконання цієї Програми, Указу Президента України від 27.04.99р. №456/99 “Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі і формування здорового образу життя громадян України” та Указу Президента України 316/201 від 16.05.01 “Про заходи щодо державної підтримки розвитку науково-просвітницької діяльності громадських організацій” громадські організації, Українська Академія міжсистемного прогнозування і кардинальної психології та Центр освітніх інноваційних технологій пропонують просвітницьку програму, що має забезпечити інтегрування сучасних інноваційних технологій у галузях теорії і практики управління, міжсистемного прогнозування, кардинальної психології, педагогіки, економіки, соціального забезпечення, створити методичну базу для запровадження комплексного моніторингу здоров'я населення.

В цій Програмі систему здорового способу життя (ЗСЖ) можна розглядати як стратегію формування нового світогляду на багаторівневі процеси розвитку людини в оточуючому світі. При цьому людина вчиться моделювати систему поетапного формування найбільш ефективного розвитку і діагностувати

порушені взаємозв'язки з системою оточуючого світу через відновлення яких формується повноцінний розвиток системи людини на 4-х рівнях: психофізичному, емоційно-почуттєвому, ментально-діяльнісному і соціально-психологічному. Моделювання ЗСЖ базується на розкритті всього спектру причинно-наслідкових зв'язків, які визначають життя людини в оточуючому світі. Пізнання причинності виникаючих явищ і подій в житті людини дозволяє не тільки прогнозувати необхідні етапи для найбільш ефективного розвитку, але й формувати майбутні події як образ здоров'я, щасливої, творчо наповненої особистості, всесторонньо розвинутої, яка соціально адаптується до умов, що постійно змінюються.

Метою Програми є формування здорового способу життя населення на основі системного світоглядного підходу та концепції інтегрально-кардинальної освіти (ИНТЕКО), що приведе до поліпшення демографічної ситуації, збереження і зміцнення здоров'я населення, підвищення якості та ефективності попередження та профілактики захворювань.

Основні завдання Програми:

- Створення нової концепції здорового способу життя на основі синтезу існуючих оздоровчих систем з новими прогресивними методиками формування духовно-морального здоров'я суспільного організму;
- Розробка науково обґрунтованих програм забезпечення знаннями, вміннями та навичками ЗСЖ, які передбачають оптимізацію потреб суспільства, колективу, особистості і оцінку доцільності застосування використовуваних засобів;
- Організація системи інтегрально-кардинальної освіти і просвіти, що охопить всі вікові періоди життя людини на основі циклічності її розвитку;
- Проведення науково-дослідної роботи з проблеми формування ЗСЖ;
- Підготовка інструкторів ЗСЖ для освітньої і просвітньої роботи в організаціях і установах та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють в області оздоровлення населення.

Втілення цієї Програми приведе до :

- поліпшення стану здоров'я усіх верств населення, зниження рівнів захворюваності, інвалідності, смертності, подовження активного довголіття і тривалості життя;

- проведення активної демографічної політики, охорона материнства і дитинства;
- удосконалення нормативно-правової бази охорони здоров'я відповідно до світових стандартів; запровадження правових, економічних, управлінських механізмів;
- розроблення і реалізація міжгалузевих стратегій, спрямованих на пропаганду, формування і заохочення здорового способу життя;
- оздоровлення довкілля, забезпечення ефективного попередження і здійснення контролю за шкідливими для здоров'я чинниками в об'єктах довкілля;
- підвищення ефективності використання наявних кадрових, фінансових та матеріальних ресурсів охорони здоров'я;
- створення сучасної системи інформаційного забезпечення у сфері охорони здоров'я;
- удосконалення інноваційної політики, планування наукових досліджень з пріоритетних напрямів охорони здоров'я;
- розширення міжнародної співпраці та партнерства, забезпечення інтеграції вітчизняної системи охорони здоров'я в міжнародну систему;
- посилення вимог лікарської етики і деонтології;
- забезпечення еволюційного переходу до нових форм і методів здійснення державної політики в сфері охорони здоров'я з урахуванням необхідності широкої інтеграції країни у міжнародну діяльність з питань охорони здоров'я та прав людини відповідно до вимог Ради Європи.

В основу Програми закладений постулат про людину як продукт системних відносин, носія культури всіх попередніх поколінь, що уособлює в своїй суті єдність життя людини та природи. Вона тісно пов'язана з зовнішнім світом і відчуває його вплив. В свою чергу вона теж впливає на оточуюче середовище, що спричиняє величезну відповідальність. Не раз нерозумний вплив призводить до збільшення кількості захворювань та погіршення біосфери Землі. За В.І.Вернадським можемо сформулювати цю думку інакше: відбувається погіршення ноосфери або сфери розуму, як наслідку тривалого антагонізму між людиною та природою.

В Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) поняття "здоров'я" розглядається як стан повного фізичного, душевно-

го і соціального благополуччя. Деякі вчені визначають здоров'я як особливий стан організму, який досягається і зберігається раціональними зусиллями самої людини: певною кількістю фізичних вправ, утриманням від надлишкового харчування, гармонією і рівновагою всіх сил в організмі і внутрішнім балансом якостей людини. До цього варто додати: "і зовнішнім проявленням цих якостей", тому що людина живе у взаємодії з оточуючим світом, який створює своїми емоціями, почуттями і думками. О.І.Періх говорила про шкідливість поганих думок як для себе, так і для інших. Такі думки є джерелом не тільки психічним, але і багатьох фізичних хвороб. Таким чином, "здоров'я" - інтегральне поняття, що вимагає комплексного системного підходу на основі сучасних концепцій гармонійного розвитку всіх форм життя.

Сучасна людина повинна володіти знаннями про себе і своє місце в оточуючому світі. Саме ці знання дають можливість творчо керувати як власним розвитком, так і суспільними еволюційними процесами. В основу знань про організації і управління процесами оздоровлення і розвитку життя повинні бути покладені наукові дослідження і відкриття, які дозволяють зрозуміти процес еволюції планетного організму, частиною якого є людство.

Основною метою педагогів, психологів і лікарів, які працюють в сфері профілактики викривлень в розвитку людини і, як наслідок - захворювань, є формування стійкої мотивації до здорового способу життя, як до способу досягнення гармонії з оточуючим світом. В результаті такого гармонійного стану у людини покращується стан здоров'я, виникає приплив творчої енергії, яку вона використовує для творчої діяльності на благо оточуючих людей і світу, покращення стосунків з рідними та близькими людьми.

Основним засобом досягнення цих цілей є освітня і просвітня діяльність, в процесі якої

кожна людина зможе стати усвідомленим творцем своєї долі: соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

У процесі занять за такою програмою у слухачів формується усвідомлення того, що людина:

- Є частиною природного організму і його ефективний розвиток проходить при інтеграції односторонніх в колективних формах творчості, подібно (клітинам) органів людини та систем організму людини;
- Виконує важливу місію творчого перетворення оточуючого світу на всіх рівнях свого життя.

Це усвідомлення дає людині енергію, яка стимулює індивідуальний розвиток і реалізацію її творчого потенціалу.

Література

1. Гозунова Л.Н. Система ценностных ориентаций в структуре здоровья личности. (Интегрированный подход к формированию здоровья человека.) Новосибирск, 2000.
2. Интеко. Интенциональные целевые приоритеты., Одесса, 2000.
3. Поляков В.А. Гносеологический релятивизм как метод научного познания., М., 1998.
4. Поляков В.А. Моделирование системы ЗОЖ, Минск, "ВЭВЭР", 2000.
5. Поляков В.А. Психология развития личности в системных отношениях., Минск, 1999.
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 10 січня 2002 р. № 14, Київ, "Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми „Здоров'я нації” на 2002-2011 роки”.
7. Указ Президента України від 27.04.99р. №456/99 "Основні напрямки розвитку духовності, захисту моралі і формування здорового образу життя громадян України”.
8. Указ Президента України 316/201 від 16.05.01 "Про заходи щодо державної підтримки розвитку науково-просвітницької діяльності громадських організацій”.