

Зацікавленість викликає співвідношення виявленого кількісного рівня здоров'я та офіційної діагнозу обстежених. Логічно було би припустити, що ці діти повинні мати низький рівень здоров'я. Але результати визначення кількісних показників здоров'я не дають підстав для такого висновку.

З огляду на це, можна висловити припущення, що сума балів для визначення рівня соматичного здоров'я школярів 7-9 років із ЗПР може бути інформативним показником при проведенні досліджень, що використовуються у практиці фізичного виховання.

**Висновки.** Виявлено, що рівень соматичного здоров'я хлопчиків 7-9 років із затримкою психічного розвитку у 22 % оцінюється як нижче середнього, середній у 58 %, вище середнього – 17 %, і високий рівень тільки у 3 %. Серед дівчаток із затримкою психічного розвитку 7-9 років спостерігається значно більша кількість дівчаток із середнім рівнем соматичного здоров'я – 75 %. Низький показник спостерігається у 7 % обстежених дівчаток, нижче середнього – у 14 % і вище середнього лише – у 4 %. Нами не виявлено значних вікових змін за рівнем кількісних показників здоров'я. На уроках фізичної культури необхідно підвищувати інтенсивність занять, враховуючи те, що у дітей молодшого шкільного віку із затримкою психічного розвитку соматичне здоров'я є на достатньому рівні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы диагностики задержки психического развития детей/ Под ред. К.С.Лебединской – М.: Педагогика, 1982. – 127 с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков.– К., 1985.– 80с.
3. Боровикова О.Н., Боярская Л.Б. Неполноценным детям – полноценную школьную жизнь// Педагогика. – 1991. – № 12. – С. 116 – 120.
4. Ілляшенко Т.Д. Хто вони – ті, що не встигають?// Початкова школа. – 1999. – № 2. С. 27 – 30, – № 3. – С. 25 – 29.

В. М. ЛИСАК, О. Д. УСТИНОВ

#### СОЦІАЛЬНО-ВИХОВНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.

*У статті розглядаються соціально-виховні аспекти здорового способу життя студентської молоді. Акцентується увага на проблемі алкогольної, тютюнової та наркотичної залежності.*

*В статье рассматриваются социально-воспитательные аспекты здорового образа жизни у студенческой молодежи. Акцентируется внимание на проблемах алкогольной наркотической зависимости, а также табакокурения.*

*This article is about social and educational aspects of student's youth healthy way of living. We should like to stress the attention on such problems such as smoking, drugs and drinking.*

Проблема здорового способу життя зрілого студентського віку є та залишається актуальною на всіх етапах соціально-економічного, політичного, культурного розвитку держави. Алкогольна, тютюнова та наркотична залежність у студентській молоді на сьогодні є однією з найсерйозніших соціально-педагогічних та психологічних проблем конкретної молоді людини, усієї її родини, навчального закладу, суспільства в цілому. У ранньому юнацькому періоді, який становить перший, другий курс навчання у вищій школі, формування особистості молоді людини відбувається одночасно з проблемами адаптації до нового культурного та суспільного середовища, побутових умов.

Тому студентський вік, як і будь-яка інша стадія життєвого циклу людини, має свою неповторну специфіку. Однією з проблем студентської молоді є виховання несприйнятливості до наркотичних речовин. Як алкоголізм, так і тютюнокуріння та наркоманія є найнебезпечнішими хворобами, які призводять до руйнування фізичного і морального здоров'я людини, паралізують волю, вбивають інтелектуальні сили, спричиняють деградацію особистості. Підступність тютюну, алкоголю і наркотиків у тому, що вони до певного періоду руйнують організм людини приховано, непомітно. Ці наркотичні речовини присипляють розум: він не здатний вчасно розрізнити небезпеку, що непомітно підкрадається, межу, переступивши яку людина стає курцем, алкоголіком чи наркоманом, проте продовжує вважати себе „цілком здоровим”.

Якщо б це була хвороба, вона несе небезпеку. До того ж, куріння, алкоголізм та наркоманія становлять страхітливі рідним і близьким людей, які потрапили в тенета цих згубних звичок. Небезпеку несуть курячі димки, ліяки і наркомани тієї небезпеки, на яку вони наражають життя своїх нащадків, а також і в спадок недоумкуватість та інші вади.

Вживання спиртних напоїв, як стверджують історики, вперше відбулося, коли арабський хімік та лікар Альбуказіс Коза відкрив етиловий спирт, який згодом почали вживати як речовину. Винахід спирту приписують монахам-бенедиктинцям, які у VI ст. поширили цей напій у всій системі європейських монастирів. На Русі вживання спиртних напоїв почалося з моменту державотворення і було поширене серед усіх верств населення: князів, бояр, духовництва та простого люду, але виробництво та продаж спиртних напоїв були в руках вищого прошарку суспільства.

Існуюче, цілеспрямоване вживання спиртних напоїв ставало загальною соціальною проблемою. Історії відомі починання Іоана Калити щодо попередження пияцтва серед народу, заборони єпископів у Волхові Василем III, жорстокі постанови Стоглавого собору в часи правління Івана Грозного, заборони російського царя Грозного на торгівлю спиртним, знищення шинків Катериною II, виникнення товариств тверезості та масові радянські антиалкогольні рухи.

Психологічний аспект цієї проблеми визначається тим, що алкогольні напої — певний психотропний засіб, який загалом різко збуджує а потім заспокоює гальмує — впливає на центральну нервову систему людини і в кінцевому результаті відволікає від існуючих особистісних цінностей. Соціально-економічний аспект проблеми алкоголізму пов'язаний з торгівлею спиртними напоями та значними прибутками, оскільки виробництво алкоголю є і залишається однією з провідних галузей промисловості та експорту будь-якої держави. Медики вважають алкоголізм хронічним захворюванням, що характеризується невмотивованим потягом до спиртних напоїв. Соціологи та психологи розглядають це явище як форму девіантної поведінки, що характеризується патологічним потягом до спиртного, і як наслідок, наступною соціальною адаптацією особистості.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я споживання алкоголю понад 8 літрів на душу населення в рік веде до зміни генофонду нації, оскільки дітей із психо-фізичними вадами народжується більше, ніж здорових. Якщо перші ознаки алкоголізму виявляються у віці до 18 років, це говорить про ранній (дитячий, підлітковий, юнацький) алкоголізм, який має такі характерні ознаки:

1. Прискорене звикання молодого людини до алкогольних напоїв. Якщо в дорослої людини період від пияцтва до алкоголізму займає 5-10 років, то в підлітковому та юнацькому віці звикання до хронічної залежності відбувається в 3-4 рази швидше, що пояснюється анатомо-фізіологічними особливостями організму.

2. Злоякісний хід хвороби пояснюється тим, що в цей період психічне та фізичне становлення організму і стійкість центральної нервової системи знижена, внаслідок чого відбуваються глибокі та невідворотні процеси, які спричиняють її руйнування.

3. Прийняття великих доз алкоголю пов'язане з тим, що вживання спиртного, як правило, відбувається громадськістю і тому молодь п'є зазвичай приховано, одночасно приймаючи велику дозу, не контролюючи ступінь алкогольного отруєння (сп'яніння).

4. Швидкий розвиток алкоголізму позначається тим, що молоді люди вживають спиртні напої з будь-якого приводу і без нього, і в стані легкого сп'яніння почувають себе більш впевнено, що часто переростає в агресію та характеризується афективними спалахами.

5. Низька ефективність лікування від алкоголізму пояснюється тим, що молоді люди не усвідомлюють вживання спиртних напоїв в структуру особистісних потреб і не визнають органічної залежності від цих засобів.

Пияцтво серед студентської молоді тісно пов'язано з неадекватною поведінкою у стані сп'яніння, яка позначена різким послабленням самоконтролю, що призводить до певних соціальних відхилень: злочинності, правопорушень, соціального паразитизму, хуліганських аморальних вчинків, суїциду (самогубства). За статистичними даними правоохоронних органів за останні три роки в нетверезому стані молодими людьми було скоєно: 22% крадіжок приватної власності, 76% хуліганських дій, 61% насильницьких агресивних злочинів.

Причин поширення серед молоді куріння, вживання спиртного і наркотиків багато. На жаль, найчастіше молоді люди при звичаються до їх уживання в мікро середовищі сім'ї, навіть на перший погляд цілком благополучної, де традиційно панує поблажливе ставлення принаймні до куріння та вживання алкоголю. За даними досліджень, з 81 родини, де один з батьків випивав, не зловживаючи спиртним,

діти знали смак алкоголю у 44 випадках; у 33 сім'ях, в яких батьки взагалі не вживали спиртних напоїв, діти пробували їх у 4 випадках.

Шкідливо впливає на молодь читання творів, перегляд кінофільмів, де смакуються "моменти в яких підліток сам ще не в змозі правильно розібратися. Невміння організувати своє дозвілля, урізноманітнити відпочинок, зайнятися корисними для розвитку справами спричиняє до захоплення сумнівними „радощами“.

**Найперше завдання** антинаркогенної виховної роботи — озброїти молодь знаннями та згубні наслідки вживання тютюну, алкоголю і наркотиків. Адже низький рівень поінформованості юнаків та дівчат про шкідливість цих речовин не може сприяти формуванню в них негативного ставлення до пияцтва, паління і наркоманії.

**Друге завдання** — виробити у молодих людей певні психологічні „гальма“, які б утримували їх від уживання цих речовин, виховати навички і звички, що відповідають правилам людського життя.

**Третє завдання** — виховати у юнаків та дівчат непримиренність до вживання цих речовин їхніми ровесниками. За даними досліджень, до 30 % підлітків не засуджують, наприклад, пияцтво. Вони вважають його чимось ганебним. Тому необхідно проводити спеціальну роз'яснювальну роботу, переорієнтації їхніх поглядів і переконань, виховувати нетерпиме ставлення до тих, хто курить, вживає алкоголь чи наркотики.

**Четверте завдання** — своєчасне виявлення тих, хто вживає ці речовини, проведення з ними індивідуальної роботи щодо подолання цих негативних звичок. Досягти цього можна за умови, коли вихователі, педагоги вивчають своїх вихованців, знають їх інтереси, потреби, коло спілкування. Досвідчені педагоги знають, що поведінка таких молодих людей стає незвичною: вони намагаються знайти друзів, схожих на себе, проводять вільний час з ними, звужуючи свої духовні потреби. Бажання придбати ці речовини штовхає на злочин: обман, крадіжки, розбійні напади.

Одним із головних питань впровадження здорового способу життя сучасної молоді має бути роз'яснювальна робота про несумісність тютюну, алкоголю і наркотиків з принципами загальнолюдської моралі, з усім укладом суспільного життя. Молода людина повинна усвідомити, що вживання наркогенних речовин не тільки знищує її здоров'я, а й вбиває її моральний ідеал, погіршує характер, робить її егоїстичною, послабляє волю, а натомість з'являється нездорові примхи, удава, відвага, роздратованість, самовпевненість, знижується опір негативним впливам, втрачаються самоконтроль і почуття відповідальності за свої вчинки. Водночас розвиваються моральні нестійкість, розбещеність, жорстокість, цинізм, які викликають депресію, песимізм, невпевненість у собі, апатію, байдужість, що в свою чергу може призвести до самогубства.

У бесідах про шкідливість алкоголю і наркотиків для сім'ї необхідно розкрити їх негативний вплив на потомство (вони глибоко діють на клітини, які передають патологічну інформацію майбутньому плоду). Навіть за умови, що дитина народилася здоровою в сім'ї алкоголіків чи наркоманів, умови для її виховання ускладнюються.

Майбутні спеціалісти повинні усвідомити, що науково-технічний прогрес зумовлює вищий розвиток виробництва, який вимагає від фахівця вміння приймати важливі рішення, чіткості, уважності в роботі, коли від працездатності однією людини залежить продуктивність праці десятків інших людей.

Залучення молодих людей до правоохоронної та природоохоронної діяльності з поглядом на набуття правового досвіду виховує їх у дусі непримиренного ставлення до негативних явищ життя. Виховані в таких умовах юнаки та дівчата активно протидіятимуть поширенню негативних явищ у суспільстві.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гуманітарна освіта і виховання особистості: Збірник наукових праць/ За ред. Г.П.Васяновича. — Львів: В-во „Сполом”, 2004.
2. Тюріна Т. Шляхи духовного формування особистості. — Львів: В-во „Сполом”, 2005.
3. Психологія внутрішнього світу. Науково-виробниче видання. — Київ: В-во „Редакція загальнопедагогічних газет”, 2003.
4. Соціальна педагогіка. За ред. проф. А.Й.Капської.— Київ: Центр навчальної літератури, 2003.