

ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Шевченко О.С., Гаврилов Е.В.

*Українська інженерно-педагогічна академія, Харківський регіональний
інститут проблем громадської охорони здоров'я, м. Харків*

Здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) передбачає виконання рекомендацій Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я щодо харчування, оптимальних фізичних навантажень, режиму праці та відпочинку, гігієни, закаливання, позбавлення від шкідливих звичок та залежностей, запобігання захворюванням, що передаються статевим шляхом (далі – ЗПСШ), захворюванням, які можуть не відбутися завдяки щепленням, рекомендацій щодо безпечного сексу. ЗСЖ дозволяє раціонально використовувати життєвий потенціал людини, її генетичний спадок, запобігти захворюванням, відтермінувати їх або пом'якшити їх прояви, підвищити опірність хворобам за рахунок тренуваності, підвищення функціональних резервів, імунобіологічної резистентності [1].

Модель безпечної поведінки передбачає дії, за яких збереження здоров'я є якщо не ціллю, але обов'язковою умовою. При рухомій активності, користуванні транспортом не повинно відбутися важких травм з довготривалими наслідками, інвалідністю [2]. Робота на виробництві не має призводити до виникнення професійних захворювань. У побуті слід виключити відомі фактори ризику, що можуть загрожувати здоров'ю та життю. Практика безпечного сексу має запобігати небажаним вагітностям та ЗПСШ. Вживання алкоголю має бути помірним, а від куріння тютюну, вживання наркотиків та токсичних речовин слід взагалі відмовитися. До хвороб цивілізації (ожиріння, діабет, гіпертензивні стани), які вже має людина, слід ставитися відповідально: не ігнорувати, визначити стратегію лікування, зниження зайвої ваги та неуклінно дотримуватися обраного шляху. Щеплення мають бути виконані мінімум за національним календарем [3], а додатково – відповідно до індивідуальних ризиків (професійних, пов'язаних з запланованими подорожами тощо).

Модель безпечної поведінки формується протягом всього життя людини завдяки позитивним впливам родини, корисним книгам, телефільмам на освітніх каналах (Discovery, NationalGeographic, Mega, BBC Television, AnimalPlanet) Інтернет-видань, спеціальних освітніх програм (наприклад, «Валеологія», «Основи безпеки життєдіяльності», «Педагогіка здоров'я»). Вона відображує рівень практичного використання знань про основи здоров'язбереження, та є необхідною складовою ЗСЖ.

Література:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с. 2. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; [за ред. д.пед.н., проф. П.М. Гусака]. – Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. – 219 с. 3. Календар профілактичних щеплень // МОЗ України, 4 липня 2018. URL: <https://moz.gov.ua/article/immunization/kalendar-profilaktichnih-sheplen>.