

8.2 Актуальність проблеми формування здорового способу життя дітей у взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади

Середовище формування особистості динамічно змінюється. Тому з метою врахування всіх векторів впливу важливо враховувати всю динаміку процесів, що відбуваються. Соціальні зміни визначаються як «процес появи нових рис і елементів в соціальних структурах і в системах соціальних взаємостосунків; тип руху соціальних явищ, процесів та соціальних структур у суспільстві, в результаті якого виникають, нагромаджуються і трансформуються якісні відмінності між ними, створюється багатоманітність соціальної реальності. Соціальні зміни відбуваються на рівні міжособистісних відносин, на рівні організацій та інститутів, малих і великих соціальних груп, на місцевому, соціальному та глобальному рівнях» [341]. Соціальне виховання розглядається більшістю теоретиків і практиків, як «процес становлення соціальної особистості, навчання та засвоєння нею соціальних норм і культурних цінностей, установок та зразків поведінки того суспільства, соціальної групи і громади, до яких вона належить» [319, с. 45].

Обґрунтування сучасних особливостей розвитку соціального виховання є виправданим з точки зору розбудови громадянського суспільства, демократії та налагодження ефективної соціально-педагогічної роботи з молоддю. Це дозволить більш конструктивно поглянути на процес становлення особистості, вдосконалити його, сприяти розвитку соціальної відповідальності [304, с. 171].

Розвиток соціальної педагогіки як галузі науки, виду соціальної практики та професійної соціально-педагогічної діяльності вимагає осмислення й уточнення теоретичних позицій, узагальнення та аналізу існуючого теоретичного й емпіричного досвіду дослідження проблеми соціального виховання в контексті соціалізації, особливостей соціального виховання в конкретних соціальних інститутах із урахуванням вітчизняних традицій і сучасних пріоритетів розвитку суспільства та особистості [300].

У системі налагодження соціальної взаємодії, міжсекторальної взаємодії особлива роль призначена соціально-педагогічній діяльності. Відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України (затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 року № 509) соціальний педагог закладу та/або установи освіти здійснює соціально-педагогічний супровід здобувачів освіти [301].

Звернення до теми формування здорового способу життя дітей у взаємодії соціальних педагогів та інших інститутів диктує необхідність встановлення контенту групи населення «діти»; «здоров'я», «охорона здоров'я», «здоровий спосіб життя», «формування здорового способу життя»; «соціальні заклади, установи, організації», «соціальні структури», «соціальні інститути»; «взаємодія»:

- *дитина* – особа віком до 18 років (повноліття), якщо згідно з законом, застосовуваним до неї, вона не набуває прав повнолітньої раніше;
- *здоров'я* – стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів;
- *охорона здоров'я* – система заходів, спрямованих на забезпечення, збереження, розвиток фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини при максимальній біологічно можливій індивідуальній тривалості життя;
- *здоровий спосіб життя* – комплекс заходів, спрямованих на збереження та підтримання фізичного, психічного та емоційного здоров'я [304, с. 168]; це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини [315].

У 1991 році Україна, ратифікувавши Конвенцію ООН про права дитини, підписала *Всесвітню декларацію про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей і молоді*, а також *План щодо її виконання*. Згідно зі ст.6 «*Основ законодавства України про охорону здоров'я*» від 19 листопада 1992 року кожний громадянин України має право на охорону здоров'я [330].

Постановою Кабінету Міністрів України від 22 березня 2000 року затверджено *Положення про Міжвідомчу координаційну раду при Міністерстві охорони здоров'я з питань міжгалузевої взаємодії закладів охорони здоров'я*, діяльність якої спрямована передусім на захист прав неповнолітніх у цій сфері. Визначено характерні ознаки інститутів громадянського суспільства, які в своїй сукупності відрізняють їх від інших організацій громадянського суспільства: спільний інтерес, діяльність або визначена територія, що об'єднує громадян в інституційну організацію громадянського суспільства; їх незалежність від органів місцевого самоврядування, органів державної влади та інших суб'єктів; некомерційний характер їх діяльності. Встановлено, що правовою основою, яка врегульовує взаємодію та правовідносини органів місцевого самоврядування, окремих інститутів громадянського суспільства, є Конституція України, міжнародно-правові акти, спеціальні закони України, підзаконні нормативно-правові акти. На основі аналізу виділено ключові аспекти взаємодії. Так, аналізуючи Указ Президента України «Про сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні» від 26 лютого 2016 р., зроблено висновок про необхідність законодавчого врегулювання визначених у нормативному документі аспектів та розробки стратегії розвитку взаємодії органів місцевого самоврядування та інститутів громадянського суспільства [324].

Сучасні тенденції розвитку теорії та практики соціального виховання розглядали К. Волкова, А. Лазарева А., С.Товщик, О. Чусова О. Соціально-педагогічні умови захисту дитинства в діяльності загальноосвітньої школи досліджено О. Л. Караман, Г. М. Лактіоновою. Соціально-педагогічний напрям дослідження проаналізовано в роботах І. Зверевої, А. Капської, Н. Лавриченко, С. Харченка – висвітлено соціально-педагогічну роботу з дітьми та молоддю, присвячену, зокрема, збереженню та зміцненню здоров'я. Технології соціально-педагогічної роботи в територіальній громаді досліджували Т. Алексєєнко, Л. Артюшкіна, О. Безпалько, Р. Вайнола. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків розкрита С. Омельченко, С. Панченко. Проблема здоров'я піднімалась багатьма науковцями. Розглядаються

медико-біологічні основи здоров'я в роботах В. Бобрицької, М. Гончаренко, М. Гриньової.

Аналіз наукових робіт дозволяє виявити низку невіршених завдань, що зумовлюється, зокрема, недостатнім орієнтуванням на взаємодію освітніх структур, сім'ї та громади як місця проживання на формування здорового способу життя дітей. Відсутні як теоретичні обґрунтування необхідності активізації діяльності соціальних інститутів, закладів, установ, організацій, зв'язок із змінами в суспільному житті, так і практичні механізми із покращення здоров'я дітей. Актуальність проблеми у сучасній вітчизняній та зарубіжній літературі зумовила вибір теми дослідження «Актуальність проблеми формування здорового способу життя дітей у взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади». Охоплення змістом питань як теоретичних, так і методичних та практичних аспектів дозволяє претендувати на відповідність теми сучасному стану науки та суспільного життя.

Джерельна база дослідження. Вивчено сутнісне розуміння дитинства захисту дітей [305, 332]. Розкрито місце, роль і значення соціально-педагогічної діяльності, взаємодії школи, соціального педагога з соціальними службами [301], з психологами [302]; з сім'єю [303, 306, 323, 325, 336, 339]. Проаналізовано світові [305, 320] та вітчизняні [307, 310, 330, 334, 335, 337] підходи до формування здорового способу життя дітей та, зокрема, нормативно-правові засади взаємодії органів місцевого самоврядування та інститутів громадянського суспільства [302, 324, 333, 342]. Досліджено розуміння соціальної взаємодії [329, 340, 341] та, зокрема, міжсекторальної взаємодії в умовах виховного середовища [322, 344], сутнісне розуміння здоров'я та підходи до формування здорового способу життя дітей [314-317, 328, 338, 343], основи здорового способу життя [348-350].

Мета дослідження – на основі теоретичного узагальнення досліджуваної проблеми визначити та обґрунтувати зміст, форми і методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади та оптимальні підходи з формування здорового способу життя дітей у практичній діяльності.

Завдання: проаналізувати стан вивчення проблеми в соціально-педагогічній теорії й практиці та розкрити сутність ключових понять дослідження; охарактеризувати особливості функціонування і міжсекторальної взаємодії соціальних інститутів з формування здорового способу життя дітей; розкрити зміст, форми та методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади; визначити ефективні підходи до формування здорового способу життя дітей за сприянням соціальних педагогів, сім'ї, громади.

Об'єкт: соціальне, сімейне та освітнє середовище як можливі сфери формування здорового способу життя дітей.

Предмет: процес взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади у формуванні здорового способу життя дітей.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження для визначення сутності основних понять, теоретичних підходів до формування здорового способу життя дітей; моделювання для розробки рекомендацій щодо вдосконалення соціально-педагогічної діяльності з формування здорового способу життя дітей у взаємодії з сім'єю та громадою); *емпіричні* (діагностування серед соціальних педагогів, батьків, фахівців закладів, установ, організацій для вивчення особливостей формування здорового способу життя дітей в діяльності та їх взаємодії; спостереження за поведінкою дітей у різних ситуаціях навчально-виховного процесу; аналіз документації закладів, установ, організацій щодо змісту, форм, методів формування здорового способу життя дітей; експертна оцінка ефективності соціально-педагогічної роботи та взаємодії соціальних інститутів і структур).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження: *вперше* визначено та обґрунтовано зміст, форми і методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади та шляхи використання оптимальних підходів з формування здорового способу життя у соціально-освітньому середовищі дітей; *уточнено* стан вивчення проблеми в соціально-педагогічній теорії й практиці та розкрито сутність ключових понять дослідження згідно різних джерел; чинні законодавчі,

нормативно-правові акти, що регулюють питання формування здорового способу життя дітей; *подальшого розвитку набули* зміст, форми та методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади в соціально-освітньому середовищі дитини; особливості використання передового досвіду та оптимальних шляхів формування здорового способу життя дітей у взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади.

Практичне значення очікуваних наукових результатів полягає у можливості: формування складових формування здорового способу життя з урахуванням сучасних реалій та тенденцій; встановлення диференційованості функціонування закладів, установ, організацій щодо формування здорового способу життя дітей; визначення методів і форм взаємодії соціальних структур та інститутів як необхідної умови впливу на особистість дитини; оперування традиційними та новітніми підходами до формування здорового способу життя дітей та взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади.

8.2.1 Формування здорового способу життя в системі соціального виховання дітей

Соціалізація – це залучення людини до соціального довкілля, шляхом його прийняття і перетворення на власний життєвий світ, відповідно до своїх вимог і можливостей, індивідуальних рис, здобутків і соціального досвіду в найширшому його розумінні. Соціалізація відбувається через наслідування, навіювання, передачу досвіду і набуття різноманітних вражень у життєвих ситуаціях [327, с. 301]. Соціалізація, як правило, відбувається у процесі соціального виховання.

«Соціальне виховання – це складна комплексна система заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються всі виховні сили та засоби. Соціальне виховання є цілісним процесом, що охоплює всі етапи розвитку особистості в онтогенезі; різні сфери її соціальної діяльності і що передбачає активне погоджену участь у виховному процесі всіх суб'єктів державно-громадської міжвідомчої системи – на основі повноцінного використання потенціалу

особистості, сім'ї, суспільства, всіх виховних засобів і можливостей соціокультурного оточення» [344].

Питання соціального виховання стає вагомим інструментом у всебічному розвитку особистості та вихованні високих інтелектуальних, патріотичних та духовних цінностей. Таким чином, сучасні тенденції розвитку теорії та практики соціального виховання засвідчують підвищений інтерес до вказаної проблематики зі сторони науковців, управлінців та освітян. Вітчизняна модель соціального виховання базується на патріотичних, культурних та духовних цінностях українського народу, що повинні передаватися із покоління в покоління. Соціальне виховання сприяє соціалізації особистості, розвитку її особистих якостей, особистісному зростанню та зрілості. Значний вплив соціального виховання має і на розвиток соціальних інститутів (зокрема, сім'ї), на підвищення самосвідомості та національної самоідентифікації [304, с. 170].

Висновки з аналізу наукових джерел стосовно природи і сутності виховання свідчать, що складовими частинами поведінки людини є біологічні та соціальні особливості й умови росту її організму. Біологічний фактор визначає собою той базис, за межі якого організм вийти не в змозі і над яким надбудовується система набутих соціальних реакцій. Виховання визначається як умова пристосування спадкового досвіду до даного соціального середовища. Виховання здійснює соціальний відбір «зовнішньої особистості», із людини як біотипу воно формує людину як соціотип із безлічі можливостей, закладених в дитині, надаючи можливість здійснитися лише одній, реалізація якої в діяльності, спілкуванні та самосвідомості забезпечить створення суспільства індивідуальностей [345].

Соціальне виховання охоплює і, відповідно, розглядає з педагогічних позицій практично всі сфери соціального життя і діяльності: сімейний соціум, дитинство, отрочтво і юність, різні групи ризику, специфіку міського мікрорайону та сільської громади, школу та інші навчальні та соціальні заклади і т.д. Соціальне виховання акумулює в собі вплив на педагогічний процес конкретних умов середовища (соціокультурні, природні, екологічні, географо-

кліматичні, соціально-побутові, національно-народні), розглядаючи індивіда в контексті його найближчого оточення [344]. Соціальне виховання особистості [319, с. 38] у взаємодії з різними факторами і агентами відбувається за допомогою низки механізмів.

Всесвітній рух за права дитини використовує чотири основні стратегії: дитячу адвокацію [305, 337] – зміну систем, інституцій та законодавства у суспільстві для забезпечення і розширення можливостей дітей у самовизначенні; дослідження дитини – розуміння ідей, прагнень, бажань та думок дітей; дитячу самоорганізацію – висловлення і захист своїх інтересів самими дітьми; створення мереж – налагодження зв'язків і взаємодії між різними людьми та організаціями, діяльність яких стосується охорони прав дітей.

Декларація прав дитини, прийнята 29 листопада 1959 року Генеральною Асамблеєю ООН, висунула десять принципів: рівні права розподілу на раси, релігії, походження і стать; право на інтелектуальний і фізичний розвиток у сприятливих умовах; право на ім'я, громадянство та національність; право на харчування, житло і медичне обслуговування; право на спеціальний догляд, якщо дитина має фізичні вади; право на любов, взаєморозуміння і підтримку; право на освіту та гру; право на негайну допомогу в разі катастроф; право бути захищеним від жорстокості, експлуатації; право на розвиток у дусі взаєморозуміння та миру. *Декларація і План дій «Світ, придатний для життя дітей»*, затверджені на 27 Спеціальній сесії Генеральної Асамблеї 10 травня 2002 року. У Декларації наголошено на необхідності дотримання ряду принципів і завдань, зокрема: «Діти – перш за все»; «Турбуватися про кожну дитину»; «Прислухатися до дітей і забезпечувати їх участь у життєдіяльності суспільства». План дій включає: а) створення світу, придатного для життя дітей; б) цілі, стратегії і заходи; в) мобілізація ресурсів; г) наступні дії і оцінка [337].

Конвенція ООН про права дитини є основним документом щодо охорони дитинства у світі. Вона прийнята 20 листопада 1989 року Генеральною Асамблеєю ООН. Ратифікація конвенції накладає на країни обов'язок запроваджувати її на їх території, змінюючи своє діюче законодавство згідно з її

положеннями, розробляючи проекти й приймаючи нові закони, які їй не суперечитимуть. Згідно *Конвенції про права дитини*, кожний неповнолітній має право на особливий захист при неповноцінності здоров'я (ст.23); на охорону здоров'я і доступ до послуг у системі охорони здоров'я (ст.24) та ін. [320].

З метою покращити становище з питань охорони прав дітей в державі та привести національне законодавство у відповідність до положень *Конвенції про права дитини* розроблено Закон України «*Про охорону дитинства*» від 26 квітня 2001 року . Він визначає охорону дитинства в Україні як стратегічний загальнонаціональний пріоритет для забезпечення реалізації прав дитини на життя, охорону здоров'я, освіту, соціальний захист та всебічний розвиток, встановлює основні засади державної політики у цій сфері. *Право на життя та охорону здоров'я* встановлене ст.6 Закону України «*Про охорону дитинства*». Згідно викладеного в ній [310]: «Кожна дитина має право на життя з моменту визначення її живонародженою та життєздатною за критеріями Всесвітньої організації охорони здоров'я. Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу в державних і комунальних закладах охорони здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, раціонального харчування, формуванню навичок здорового способу життя».

Спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, а здоровий спосіб життя, в свою чергу, закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Дотримання здорового способу життя сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості, розумному задоволенню її фізичних і духовних потреб, інтересів, цінностей, моральних установок. Ефективність, правильність, спрямованість закріплених у свідомості навичок здорового способу життя впливає на формування, розвиток і самореалізацію особистості [315].

Для того, щоб зберегти своє здоров'я, потрібно докладати неабияких зусиль, адже стан здоров'я людини залежить: на 20 % – від спадковості, на 10 % – від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, на 50 % – від способу

життя. Здоровий спосіб життя – це комплекс дій, який, перш за все, включає відмову від шкідливих звичок, своєчасну діагностику, фізичну активність, психічне здоров'я та здорове харчування. До основних цілей правильного способу належать [315]:

- формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя культури здоров'я;
- знайомство з основами здорового стилю життя;
- здійснення профілактичної роботи за негативними проявами;
- формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, формування творчої особистості здібної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації.

Здоровий спосіб життя – це не лише відмова від шкідливих звичок, а й активна турбота про своє тіло, психіку та соціальні зв'язки. Це система щоденних рішень, які допомагають зберегти енергію, зміцнити імунітет і підвищити якість життя. Такий стиль життя знижує ризик серцево-судинних, онкологічних, ендокринних захворювань і позитивно впливає на тривалість життя [317].

Автори досліджень підходять неоднозначно до визначення компонентів здорового способу життя (Табл 1):

Таблиця 1

Компоненти здорового способу життя згідно інформаційних джерел

Компоненти здорового способу життя		
раціональне харчування; фізична активність і загартування; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; режим праці та відпочинку; самоконтроль за станом здоров'я [315].	збалансоване харчування; помірна фізична активність; психічна гігієна; відмова від шкідливих звичок [348].	організована рухова активність, попередження шкідливих звичок, дотримання вимог санітарії, гігієни і загартування, режим навчання, праці і відпочинку, раціональне харчування, повноцінний сон, етичність спілкування, психофізична регуляція організму [322].

На основі узагальнення виділено основні компоненти здорового способу життя [315, 317, 326, 328, 336], що повинні комплексно розглядатися в системі соціального виховання дітей:

1) раціональне харчування має п'ять основних вимог: кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму; якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини; правильно організований режим прийому їжі; засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі; щоб їжа не була шкідливою (добавки, штучні харчові барвники, генетично-модифіковані продукти; окрім того, раціональне харчування (повноцінний раціон має включати: свіжі овочі та фрукти (джерело вітамінів і антиоксидантів); цільнозернові (для енергії та нормального травлення); білки (м'ясо, риба, бобові, горіхи); корисні жири (оливкова олія, авокадо, насіння); достатню кількість води (1,5–2 літри щодня); важливо уникати надлишку цукру, трансжирів, солі та переробленої їжі; важлива *збалансованість харчування*, часто харчуватися (4-5 разів на день) і невеликими порціями, пити негазовану воду;

2) фізична активність (щоденні фізичні навантаження; наприклад, відвідування фітнес-центрів чи танцювальних студій, плавання, велосипед та прогулянки на свіжому повітрі; мінімальна кількість кроків на день становить 10 тисяч; регулярна фізична активність: покращує роботу серця та судин; зменшує ризик депресії та тривоги; регулює рівень глюкози та холестерину; зміцнює м'язи та кістки; підвищує якість сну);

3) повноцінний сон (хронічне недосипання послаблює імунітет; порушує гормональний баланс; погіршує пам'ять та настрій; збільшує ризик ожиріння та діабету; для дорослих нормою вважається 7–9 годин сну щодоби; важливо лягати спати в один і той самий час, уникати екранів перед сном, створити затишне середовище для відпочинку);

4) здоровий психологічний та емоційний стан залежить від стану мозку і характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стабільності, розвитком сили волі; досягається тоді, коли людина

чимось захоплюється: у неї є улюблена робота, цікаве хобі, вона ставить перед собою нові цілі, відчуває себе потрібною; важливо турбуватися про *емоційне здоров'я* (стрес – невід'ємна частина життя, але хронічний стрес шкодить організму); турбота про ментальне здоров'я включає: регулярний відпочинок; вміння говорити «ні»; психологічну гігієну; техніки самозаспокоєння: дихальні вправи, медитація; спілкування з людьми, які підтримують).

5) відмова від шкідливих звичок (тютюн, алкоголь, наркотики — фактори, що прямо шкодять здоров'ю; вживання пов'язане з раком, інсультами та інфарктами, хворобами печінки, психічними розладами; соціальна алкоголізація суспільства 65 % дорослого населення вживає спиртні напої; алкоголь в організмі послаблює процеси гальмування в центральній нервовій системі і спричиняє тимчасову, а за регулярного вживання – остаточну втрату таких якостей, як самоконтроль, самокритика, обережність; знижує розумову і фізичну працездатність, гостроту зору, погіршує координацію рухів і точність виконання різних дій, що нерідко призводить до тяжких травм і нещасних випадків; від тютюнового диму страждає легенева система, знищуються захисні механізми легень, вражається мозок, серце, печінка, підшлункова залоза, нирки. Це також має шкідливий вплив на психологічне здоров'я людини.

6) особиста гігієна – основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань (гігієна тіла, зубів і порожнини рота; розумової праці; гігієнічний догляд (миття рук та чищення зубів; особиста харчова гігієна, гігієна одягу та взуття, домашня гігієна, що означає регулярне наведення порядку та збереження чистоти);

7) оздоровчі процедури – з допомогою оздоровлення можна уникнути багатьох хвороб і зберегти працездатність на довгі роки. Особливо важливу роль у запобіганні застудних захворювань має загартовування, що знижує кількість застудних захворювань у 2–4 рази, а в деяких випадках допомагає позбутися їх взагалі; основні умови – системне виконання процедур загартовування та поступове їх збільшення. В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування

організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуальний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування розвитку вольових якостей;

8) медична профілактика (навіть при гарному самопочутті важливо регулярно проходити: загальні аналізи (кров, сеча); ультразвукові дослідження органів; гінекологічні та урологічні огляди; кардіограму; вакцинацію; це дозволяє вчасно виявити приховані проблеми та запобігти ускладненням [307].

Отже, формування здорового способу життя дітей є компонентом соціального виховання як складної комплексної системи заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються всі виховні сили та засоби. Питання соціального виховання стає вагомим інструментом досягнення цілей. На це спрямовані Всесвітній рух за права дитини, Декларація прав дитини, План дій «Світ, придатний для життя дітей, Конвенція ООН про права дитини, Закон України «Про охорону дитинства» та інші чинні закони України. Дотримання здорового способу життя сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості. Автори досліджень підходять неоднозначно до визначення компонентів здорового способу життя. На основі узагальнення виділено основні його компоненти: раціональне харчування, фізична активність, повноцінний сон, здоровий психологічний та емоційний стан, відмова від шкідливих звичок, медична профілактика, особиста гігієна, оздоровчі процедури.

8.2.2 Міжсекторальна взаємодія соціальних інститутів як основа формування здорового способу життя дітей

Головною особливістю соціального життя є взаємодія індивідів, соціальних груп у межах відповідних соціальних інститутів. **Соціальна взаємодія** – система взаємозумовлених соціальних дій, за яких дії одного суб'єкта (індивіда, групи, спільноти) одночасно є причиною і наслідком відповідних дій інших. У її процесі реалізується соціальна дія партнерів, відбувається взаємне пристосування дій кожного з них, одностайність у

розумінні ситуації, усвідомленні її смислу дій, певний ступінь солідарності між ними. *Види соціальної взаємодії* класифікують:

- за кількістю суб'єктів взаємодії: між двома людьми, між індивідом і групою, між групами;
- за характером взаємовідносин суб'єктів взаємодії: односторонні та двосторонні, солідарні (узгоджені) та антагоністичні (ворожі);
- за терміном: короткочасні й довгочасні;
- за наявністю (відсутністю) організованості: організовані та неорганізовані;
- за свідомістю взаємодії: усвідомлені та неусвідомлені;
- за «матеріальністю» обміну: матеріальні, інтелектуальні (ідейні), почуттєві (емоційні) та вольові [329].

У соціології використовують спеціальний термін поняття «соціальна взаємодія» – «інтеракція» [340].

Аналізу соціальної взаємодії присвячено чимало наукових теорій:

- *теорія соціального обміну* (автор Дж. Хоман): стверджуючи, що суб'єкти взаємодіють на підставі свого колишнього досвіду, виділяє чотири принципи взаємодії: 1) чим вище винагороджується певний тип поведінки, тим частіше він повторюватиметься; 2) якщо винагорода залежить від якихось умов, людина намагається відтворити їх; 3) якщо винагорода велика, людина здатна витратити більше зусиль для її отримання; 4) коли потреби людини близькі до насичення, вона докладатиме менше зусиль для їх задоволення; суспільство, стверджував він, є найважливішим елементом соціальної взаємодії, що сприяє руйнуванню або зміцненню соціальних зв'язків;

- *теорія символічного інтеракціонізму* (сформулював її американський філософ і соціолог Джордж Мід): розглядаючи вчинки людини як соціальну поведінку, засновану на комунікації, в якій вона реагує не тільки на дії, але й на наміри інших людей, Мід виділив два типи дій: значущі й незначущі; для усвідомлення мотивів дії людини слід уявити себе в її ролі; рначущі події набувають символічного значення, коли поняття, дія чи предмет символізують

або виражають зміст іншого поняття, дії або предмета, а взаємодія між людьми є безперервним діалогом, у процесі якого вони спостерігають, осмислюють наміри один одного та реагують на них;

- *етнометодологія* тісно пов'язана з теорією символічного інтеракціонізму і згідно з нею найважливішим чинником міжособистісної комунікації є прийняті на віру правила, що регулюють взаємодію між людьми; конкретні стереотипи впливають на інших людей незалежно від того, якого значення вони їм надають; так у контексті соціальних структур (наприклад, структури влади) формуються договірні значення;

- *теорія драматичного підходу* – в її основі принципи управління враженнями у соціальній взаємодії; розглядає соціальні ситуації як мініатюрні драматичні спектаклі: люди діють подібно до акторів на сцені, створюючи певне враження; її автор Е. Гоффман виходив з того, що люди самі створюють ситуації, щоб виразити символічні значення, за допомогою яких вони справляють гарне враження на інших;

- *теорія соціальної дії* (один із засновників її Т. Парсонс вважав, що орієнтації діяльного індивіда мають дві моделі модифікації: мотиваційну і ціннісну) мотиваційна спрямована на бажання і плани індивіда, а значить, на задоволення або незадоволення його потреб; ціннісна орієнтація належить до тих аспектів орієнтації особи, що зв'язують її з дотриманням певних норм і стандартів [329].

Активними суб'єктами сучасного соціального виховання є: *громадянське суспільство та його інститути*; *регіони зі своїми специфічними інтересами, особистість і сім'я*, інтереси яких прямо співвідносяться сьогодні з міжнародним контекстом – виховання в дусі демократії, толерантності, миру та ненасильства. Засобами соціального виховання можуть бути: засоби масової інформації, недержавні установи, організації, окремі особистості – емісари, що прийняли пропоновані ідеали, цінності та спосіб життя; трудові, виробничі, учнівські, студентські, педагогічні колективи; окремі референтні особистості, референтні соціальні групи, професійні асоціації, патріотичні клуби та

об'єднання, спілки, вихователі-професіонали та волонтери, члени сім'ї, священнослужителі, керівники, культурні та духовні цінності, закони держави, норми, правила і традиції, що склалися в суспільстві, моделі формування відповідного соціального типу особистості [344].

Поняття «**соціальна структура**» у науковій і соціально-політичній літературі має декілька трактувань. У широкому розумінні – це сукупність взаємопов'язаних і взаємодіючих соціальних груп, а також соціальних інститутів. Соціальна структура – сукупність соціальних (клас, трудовий колектив, група, верства), соціально-демографічних (молодь, пенсіонери), професійно-кваліфікаційних, територіальних (тип поселення) й етнічних спільнот (нації, народності), пов'язаних між собою відносно сталими стосунками. Соціальну структуру суспільства, закономірності її становлення й функціонування слід розглядати в контексті реалізації соціальними інститутами відповідних функцій чи, можливо, і дисфункцій [342].

На всіх етапах соціалізації людини суспільство впливає на особистість безпосередньо чи через певні групи, в яких особистість набуває відповідних норм і цінностей та які виступають певним транслятором соціального досвіду. Такі групи отримали визначення – інститут соціалізації (інститут у розумінні природних відносин між людьми). До них відносять: сім'ю, заклади дошкільної освіти, заклади загальної середньої освіти, заклади позашкільної освіти (гуртки, секції, музичні, художні, спортивні школи, театральні студії та ін.). Вагомий вплив на процес соціалізації школяра здійснюють мікрофактори, такі як сім'я, однолітки, друзі, школа [336].

В умовах зростаючої актуальності об'єднання ресурсів суспільства при вирішенні найбільш складних соціальних проблем однією з найважливіших позитивних тенденцій, що формує новий тип взаємин у сфері освіти особистості, є партнерська взаємодія установ і організацій різних галузей та секторів суспільства або «міжсекторальна взаємодія». **Міжсекторальна взаємодія** – це вплив один на одного різних сторін людської діяльності, що проявляється в

різного роду контактах інституцій, які сформувалися в ході такої діяльності [322].

Схема взаємодії **соціально-психологічної служби** визначається за двома нерозривно пов'язаними напрямками – зовнішня взаємодія та внутрішня взаємодія:

- до *зовнішньої* взаємодії ми відносимо зв'язки з різними державними та недержавними установами;

- до *внутрішньої* – колегіальне вирішення питання чи проблеми кожного як окремого члена навчально-виховного процесу, так і групи в цілому (для цього залучаються вчителі-предметники, класні керівники, адміністрація школи, батьки чи опікуни учнів, медичні працівники [302].

Загальноосвітній навчальний заклад – навчальний заклад, що забезпечує реалізацію права громадян на загальну середню освіту. До загальноосвітніх навчальних закладів належать: середня загальноосвітня школа; спеціалізована школа (школа-інтернат); гімназія; ліцей; колегіум; загальноосвітня школа-інтернат; спеціальна загальноосвітня школа (школа-інтернат); загальноосвітня санаторна школа (школа-інтернат); школа соціальної реабілітації; вечірня (змінна) школа; позашкільний навчально-виховний заклад; міжшкільний навчально-виробничий комбінат; професійно-технічний навчальний заклад. Соціальний педагог у навчальному закладі є посередником між навчальним закладом та сім'єю: допомагає батькам і вчителям зрозуміти інтереси та потреби дітей в отриманні освіти й віднайти способи їх задоволення в навчальному закладі. До посадових обов'язків соціального педагога входять також турбота про дітей, які за певних причин не відвідують школу; надання допомоги та підтримки батькам при переведенні дитини в інший навчальний заклад; захист прав дітей, які є представниками національних меншин; виявлення дітей, які незаконно зайняті на роботі в навчальний час і вирішення питання їхньої освіти; сприяння дітям та батькам в отриманні гарантованих їм пільг; організація різноманітних благодійних акцій тощо [330, с. 34].

У вихованні (соціалізації) людини беруть активну участь різноманітні соціальні інститути (середовища) – починаючи від дитячих дошкільних закладів до навчальних, трудових колективів залежно від того, де навчається, працює людина. Проте особливий вплив справляє сім'я, де, власне, і починається її соціалізація, закладається основа моральності [331, с. 69–72].

Зкладає фундамент особистості *сім'я*, а її остаточне формування здійснює школа. Середовище сім'ї, а також школи продукують систему способів, форм виховної діяльності, норм поведінки вихователів, колективів, інституцій, засобів соціального контролю й систем цінностей. У ранньому дитинстві формуються елементарні знання про моральну культуру, правила поведінки в суспільстві, котрі в подальшому визначатимуть морально-ціннісну цілісність особистості [331, с. 69].

Сім'я – соціальна група, що складається з чоловіка і жінки, які перебувають у шлюбі, їх дітей (власних або прийомних), інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, кровних родичів. Передбачені обов'язки батьків щодо виховання та розвитку своїх дітей, права батьків щодо захисту дитини, основи здійснення батьківських прав та виконання обов'язків щодо дитини Сімейним кодексом України. Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я дитини, її фізичний, духовний та моральний розвиток (ст.150) [339].

У Концепції державної сімейної політики визначено її основні напрями, зокрема: вжиття заходів для захисту інтересів сім'ї і дітей, їх соціальної підтримки в період соціально-економічної трансформації суспільства; створення у державі єдиної соціальної інфраструктури з метою обслуговування сім'ї та виконання завдань, пов'язаних з її життєзабезпеченням [334]. Життєдіяльність сім'ї реалізується через основні її функції: *матеріально-економічну; побутову; репродуктивну; комунікативну; виховну; релактивну* [303].

Сім'я та школа по-різному впливають на процес соціалізації дитини. Школа створює можливості для навчання дітей, а сім'я – умови для реалізації цих можливостей. Результат соціалізації дитини буде позитивним чи негативним в залежності від того, як батьки організують життєдіяльність дитини, як буде

регламентовано її робочий час та час для відпочинку, облаштовано робоче місце, а також якою буде мотивація навчання і виховання дитини, підтримка її діяльності усіма членами сім'ї. Школа і сім'я – це два соціальні інститути, від узгоджених дій яких найбільше залежить ефективність процесу соціалізації дитини [299, с. 12]. Соціальна взаємодія освітнього закладу та сім'ї полягає у процесі спільної діяльності і спілкування педагогів, батьків і дітей.

Взаємодія сім'ї та школи є джерелом і важливим механізмом взаємного розвитку усіх учасників освітнього процесу [336, с. 6]. Взаємодія сім'ї та школи – взаємоузгоджена діяльність означених соціальних інститутів, спрямована на налагодження продуктивних партнерських відносин з метою розвитку та виховання особистості дитини [323, с. 197].

Основні завдання соціального педагога закладу освіти у роботі з сім'єю зображено н Основні завдання соціального педагога закладу освіти у роботі з сім'єю зображено на Рис. 1.

Отже, школа покликана й має можливості позитивно впливати на виховний потенціал сім'ї. Сприяє цьому введення посади соціального педагога [331, с. 71]

Сім'я є також персональним середовищем життя і розвитку дитини, яке зумовлює спосіб життя та її соціальне існування. Особливості цього характеризують параметри: соціально-культурний; соціально-економічний; техніко-гігієнічний; демографічний [303].

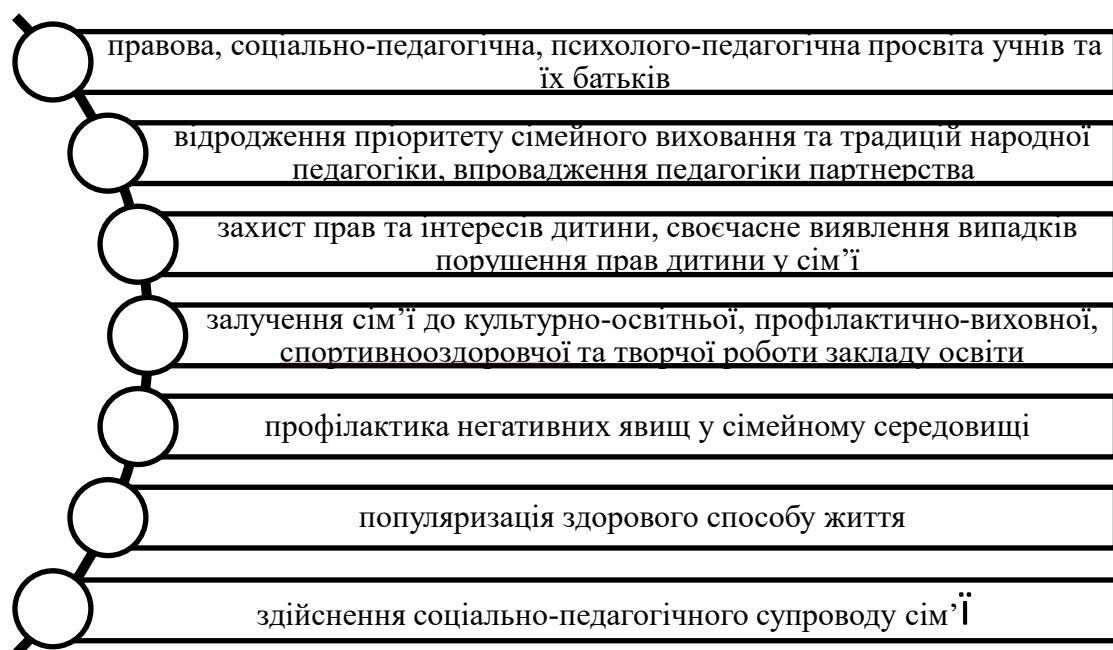


Рис. 1. Основні завдання соціального педагога закладу освіти у роботі з сім'єю [336, с. 6].

Таким чином, встановлено диференційованість функціонування закладів, установ, організацій щодо формування здорового способу життя дітей. Головною особливістю є взаємодія індивідів, соціальних груп у межах відповідних соціальних інститутів. Аналізу соціальної взаємодії присвячені такі наукові теорії: соціального обміну; символічного інтеракціонізму; етнометодологія; драматичного підходу; соціальної дії. Транслятором соціального досвіду є інститути соціалізації: громадянське суспільство і його інститути, заклади освіти, соціально-психологічні служби, засоби масової інформації, недержавні установи, організації, окремі особистості, колективи, сім'я у їх партнерській взаємодії або ж міжсекторальній взаємодії. Соціальна взаємодія освітнього закладу та сім'ї полягає у процесі спільної діяльності та спілкування педагогів, батьків і дітей. Соціальний педагог у навчальному закладі є посередником між навчальним закладом та сім'єю.

8.2.3 Технологічні компоненти процесу формування здорового способу життя дітей

Основним змістом діяльності соціального педагога школи є забезпечення процесу соціалізації учнів у навчально-виховній діяльності, захист їхнього психічного, фізичного, соціального і духовного здоров'я, сприяння педагогічно доцільному і безконфліктному входженню молодшої людини у світ дорослих, підготовка до самостійного життя в суспільстві, попередження і психологічна та педагогічна корекція вад та відхилень соціально-психологічного розвитку особистості. Серед функцій основними є [302]: соціальний супровід, психологічна та соціальна профілактика дезадаптацій та девіацій школярів, психологічна та соціальна діагностика особливостей протікання індивідуального розвитку учнів, соціальний патронаж, соціально-психологічна реабілітація. *Соціальний педагог сприяє взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства у вихованні здобувачів освіти, їх адаптації до умов соціального середовища, забезпечує консультативну допомогу батькам або їх законним представникам; сприяє формуванню у здобувачів освіти відповідальної поведінки, культури здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я [333].*

Відповідно до посадових обов'язків шкільного психолога та соціального педагога визначаються спільні напрями діяльності в школі: діагностичний; превентивний; корекційний; розвивальний. Здійснюється *діяльність соціального педагога та психолога* на суб'єктивному рівні, де всі учасники навчально-виховного процесу одночасно є і об'єктами, і суб'єктами [302].

У Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття») зазначається, що сім'я несе повну відповідальність за розвиток, виховання і навчання своїх дітей. На етапі раннього родинного виховання батьки мають створити умови для повноцінного фізичного та психічного становлення особистості дитини, забезпечити почуття захищеності, рівноваги, довіри, сформувати активне зацікавлене ставлення до навколишнього світу.

Отже, *процес взаємодії із сім'єю* є активним та успішним за умови, якщо батьки відчують глибоку зацікавленість у вихованні дитини, а майбутні учителі будуть готові з ними взаємодіяти [323]. Механізм взаємодії сім'ї і школи передбачає:

- інформування сім'ї та батьків про актуальні юридичні, психолого-педагогічні новації, які дозволяють компетентно реалізовувати базові функції по відношенню до дитини та ін.

- просвітництво батьків із правових і соціально педагогічних питань; у відповідності до змісту сучасного законодавства, потенційна предметна область освіти батьків досить широка, передбачає соціально-педагогічне консультування не тільки батьків, а й учнів, проведення тренінгових занять та інші заходи;

- залучення батьків до освітньої діяльності; а форми такої роботи варіативні:

- участь батьків у організації та проведенні спільних з дітьми заходів: конкурсів, екскурсій, квестів;

- створення елементів батьківського самоврядування – батьківських асоціацій, рад батьків та ін.; залучення батьків до шкільних заходів різного рівня виступає формою соціальної комунікації, що підвищує рівень довіри між батьківським і педагогічним співтовариством, знижує ризики виникнення стихійних конфліктів;

- на основі отримання батьками досвіду участі у перелічених формах партнерства і взаємодії можлива їх реальна (а не формальна) участь в системі державно-громадського управління за рахунок усвідомленого входження в органи державно-громадського управління [336, с. 8].

Педагогічні колективи шкіл володіють значним психолого-педагогічним потенціалом, завдяки якому можуть надати батькам суттєву допомогу у вихованні дітей, сприяти *покращенню внутрішнього сімейного мікроклімату, встановленню адекватних взаємин між дорослими і дітьми*. Педагогічний колектив та колектив батьків – це має бути єдиний живий організм, об'єднаний спільною метою, гуманними стосунками та високою відповідальністю [306].

Проаналізовано підходи до вирішення проблеми успішної взаємодії сім'ї та школи в сучасних умовах. Розглянуто класифікацію сімей, особливості сучасної сім'ї, мету, завдання та принципи сімейного виховання та доведено, що важливою умовою ефективної навчально-виховної роботи є співробітництво школи і сім'ї, яке передбачає належний рівень педагогічної культури батьків. Тісний взаємозв'язок школи та сім'ї може розвиватися завдяки *педагогічній освіті батьків і залученню їх соціальними педагогами до виховної роботи* [325].

Дбаючи про ефективну взаємодію з батьками, педагог повинен враховувати важливість таких чинників:

- *запрошення батьків до співробітництва* (часто вчитель вважає, що батьки перебувають в опозиції до нього; намагаючись запобігти можливим запереченням з їх боку, він починає розмову в директивному тоні замість того, щоб зрозуміти їх почуття, виявивши стриманість, відкритість; доброзичливість, відкритість у спілкуванні з батьками – перший крок до співпраці з ними);

- *дотримання позиції рівноправності* (об'єднання зусиль учителя та сім'ї школяра можливе за взаємного визнання ними рівноправності; перший крок має зробити вчитель, оскільки до цього його зобов'язує професійний обов'язок);

- *визнання важливості батьків у співпраці* (учитель повинен завжди наголошувати на важливій ролі батьків у вихованні та розвитку дитини);

- *вияв любові, захопленості їх дитиною* (психологічний контакт із батьками виникає одразу, як тільки вчитель виявляє розуміння дитини, симпатизує їй, бачить позитивні та негативні риси; батьки, відчувши доброзичливість учителя, більш охоче спілкуються з ним, налаштовуються на співпрацю);

- *пошук нових форм співпраці* (учитель може запропонувати одному з батьків організувати батьківські збори, разом визначивши їх тематику, структуру тощо; особливо корисний обмін думками з батьками щодо налагодження взаєморозуміння з дітьми [303].

Процес налагодження взаємодії з батьками ефективний за дотримання педагогом психолого-педагогічних правил та вимог. До них належать:

- використання заходів, спрямованих на підвищення авторитету батьків;

- довіра до виховних можливостей батьків, підвищення рівня їх педагогічної культури й активності у вихованні;
- педагогічний такт, неприпустимість необережного втручання в життя сім'ї;
- життєстверджуючий, мажорний настрій при вирішенні проблем виховання, опора на позитивні риси дитини, орієнтація на успішний розвиток особистості [303, с. 27].

У взаємодії «школа – сім'я» останніми роками сталися значні зміни. Першим кроком має стати визначення основних напрямів організації взаємодії школи із сім'єю на засадах партнерства:

- організація діагностичної роботи з вивчення сімей учнів;
- виявлення та використання в практичній діяльності перспективного досвіду сімейного виховання;
- організація психолого-педагогічного навчання батьків із використанням активних та інтерактивних форм і методів;
- забезпечення прав батьків на громадську самоврядність закладу освіти (участь у діяльності Ради закладу, Піклувальної ради тощо);
- допомога в організації діяльності громадських батьківських об'єднань (батьківські клуби, асоціації батьків, мережеві групи);
- активне долучення до роботи із сім'єю психолога, соціального педагога, бібліотекаря, педагога-організатора;
- залучення батьків до розроблення індивідуальної програми розвитку дитини;
- запровадження на сайті закладу сторінки для батьків, залучення їх як ресурсних осіб для роботи з учнями;
- створення інформаційного простору, у якому батьки, педагоги й учні могли би ознайомлюватися з проблемами закладу освіти та разом віднаходити способи їх вирішення;
- організація спільного планування життєдіяльності закладу освіти;

- удосконалення консультативної роботи з питань навчання, виховання та розвитку дітей через створення консультативного центру для батьків [321].

Взаємодія соціального педагога з соціальними службами у роботі з родинами, які потрапили у складні життєві обставини, має свої особливості. *Соціально-педагогічний супровід* – це робота, спрямована на здійснення соціальної опіки, психологічної та соціальної допомоги, патронажу соціально незахищених категорій дітей та молоді з метою подолання життєвих труднощів, збереження, підвищення їх соціального статусу. Інформація, про родини, які опинились у складних життєвих обставинах надходить від: працівників закладів освіти; служб у справах дітей; місцевих органів виконавчої влади; працівників медичних закладів; центрів соціальних служб; звернення членів сім'ї, родичів; звернення сусідів, знайомих; звернення самої дитини [332, с. 118].

Соціальний педагог є **посередником між учнем і соціумом**. За умови більш детального аналізу посередництва можна виділити декілька напрямів його здійснення:

- між учнем і різноманітними структурами й установами;
- між учнем та вчителями і вихователями;
- між дитиною та батьками;
- між учнем та іншими спеціалістами, які залучаються до вирішення виховних та навчальних проблем учня (тренери, керівники гуртків тощо);
- між учнем та різними групами ровесників, молодіжними групами тощо [332].

Завдання, напрями та основний зміст соціально-педагогічної діяльності з сім'єю такі:

- соціально-педагогічна діяльність у закладі освіти здійснюється з усіма учасниками освітнього процесу – із здобувачами освіти у процесі їхнього особистісного розвитку та соціального становлення і, опосередковано, через дитину з її батьками;

- об'єктом впливу соціального педагога є не лише дитина в сім'ї, а й дорослі члени сім'ї та сама сім'я в цілому, як колектив;

- метою роботи соціального педагога в школі є сприяння попередженню виникнення та успішному вирішенню дітьми власних проблем;
- засобами досягнення цієї мети є вивільнення та розвиток ресурсів дитини і її соціального оточення, забезпечення необхідних соціальних змін, навчання, виховання та соціалізації особистості;
- в ході соціальної взаємодії сім'ї та школи соціальний педагог повинен працювати над налагодженням та розвитком взаєморозуміння та
- взаємоповаги між батьками і дітьми; організовувати роботу
- батьківського колективу; здійснювати психолого-педагогічну просвіту батьків; організовувати діяльність педагогів і класних керівників з налагодження взаємодії з батьками, сім'єю, вдосконалюючи професійну майстерність педагогів у роботі з батьками; брати участь в управлінні взаємодією школи та сім'ї у процесі соціалізації дітей;
- діяльність соціального педагога щодо надання учням та їхнім батькам соціальних послуг [336]. Зміст, напрями, форми та методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади зображено на Рис. 2.

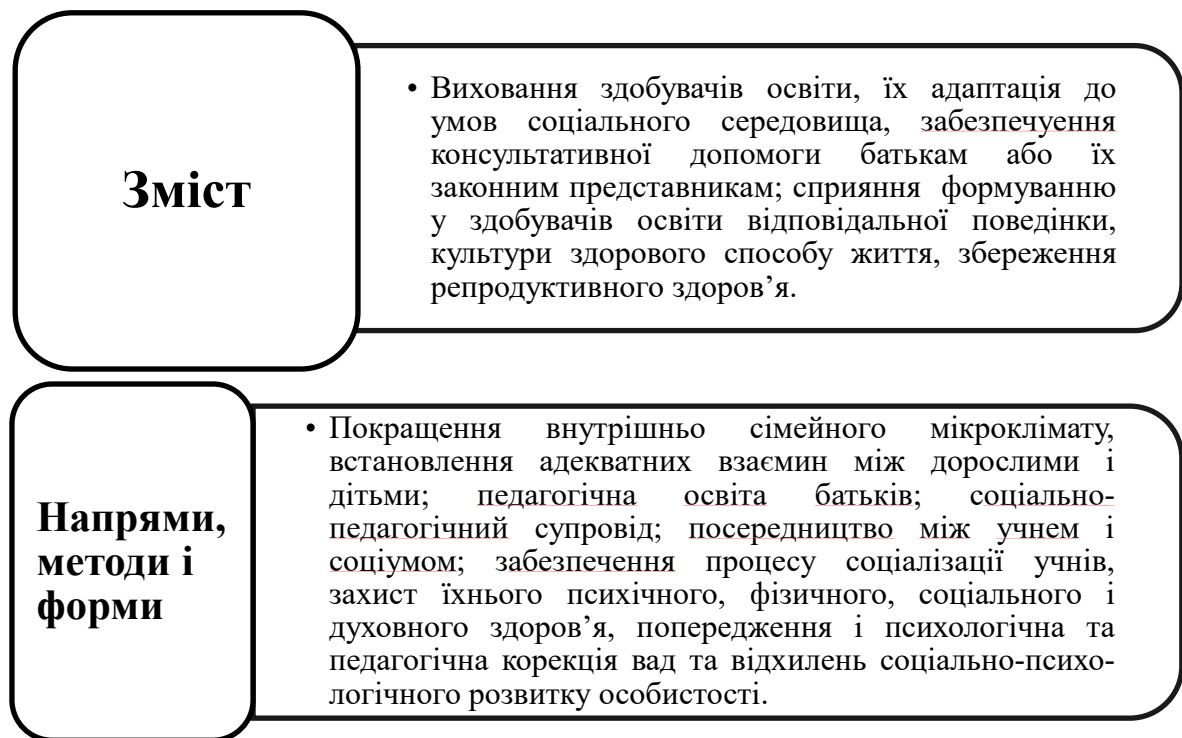


Рис. 2. Зміст, напрями, форми та методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади [336].

Загалом, соціальний педагог здійснює сприяння взаємодії закладів освіти, сім'ї і суспільства, діагностику особливостей протікання індивідуального розвитку учнів, соціальний патронаж. У межах соціально-психологічної служби здійснюється взаємодія з практичним психологом. Соціально-педагогічний супровід здійснюється у взаємодії: працівників закладів освіти; служб у справах дітей; місцевих органів виконавчої влади; центрів соціальних служб; працівників медичних закладів; інших спеціалістів; звернення членів сім'ї, родичів; сусідів, знайомих; самої дитини. Соціальний педагог є посередником між учнем і соціумом. Процес взаємодії з сім'єю є спрямованим на покращення внутрішньо сімейного мікроклімату, встановленню адекватних взаємин між дорослими і дітьми. Вироблено правила і вимоги до взаємодії з сім'єю у соціально-педагогічній діяльності.

8.2.4 Практичні підходи до формування здорового способу життя дітей

Процес виховання позитивного ставлення людини до свого здоров'я має починатися з раннього дитинства, поступово входити до системи світогляду, ставати складовою частиною загальної культури, духовного світу людини і навчити розрізняти, що є корисним для організму, а що несе шкоду. Саме виховання зумовлює поведінку, стиль життя і, врешті-решт, стан здоров'я. Здоровий спосіб життя – це і фізична активність, і загартовування, і збалансоване харчування, і повноцінний сон, психічне здоров'я. Але головне це погляд на життя в цілому. У вас завжди є вибір, як прожити своє життя і цей вибір дуже важливий, тому що потрібно усвідомлювати і розуміти, що потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо із якихось причин вони вже є, то треба ужити всіх заходів, аби їх позбутися. Змінити своє мислення, заповнити свій мозок «правильними» думками та чистими намірами – це також важливий крок на шляху до здорового способу життя [314].

За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) за останні 70 років середня тривалість життя на планеті збільшилася на 23 роки і

лише з початку нинішнього століття приріст становив не багато не мало – 6 років. Разом з тим більшого поширення набули хвороби старіння, такі як атеросклероз, хвороба Альцгеймера, гіпертонія, рак, артрит, остеопороз та інші. Це не є дивним у тих умовах, що склалися, проте вимагає переміщення акценту з інфекційних хвороб, що частіше виникають в молодому віці, на неінфекційні, притаманні більш старшим людям. 7 квітня традиційно відзначається Всесвітній день здоров'я і з цієї нагоди ДІЛА публікує добірку порад:

- перший крок – постановка мети;
- правильно харчуватися;
- фізична складова здоров'я та самопочуття;
- перевірка стану здоров'я [338].

Стиль життя – це один із ключових факторів, що впливають на здоров'я людини. Він охоплює побутову, професійну, культурну, суспільно-політичну сфери нашої діяльності й формується на певному географічному, економічному, політичному, культурному ґрунті. Усі складові способу життя – психічний стан, фізична активність, якість харчування, режим тощо – безпосередньо впливають на адаптивний імунітет людини. А як відомо, здоров'я починається з імунної системи: 60 % факторів індивідуального здоров'я і якості життя пов'язано саме з нашими звичками. Численні дослідження доводять зв'язок між способом життя і здоров'ям людини – *як фізичним, так і психічним*[316]:

• «У 2009 р. вчені спробували вивчити соціально-демографічні, клінічні, психологічні чинники та життєві звички мешканців грецького острова Ікарія. Це місце належить до так званих синіх зон – як і острів Сардинія в Італії,

острів Окінава у Японії, містечко Лома-Лінда в США, півострів Нікоя в Коста-Риці. Тамтешні жителі менше хворіють, залишаються активними навіть у літньому віці й живуть до 100 років і більше. Отже, науковці дослідили 1 420 остров'ян (віком 30+) за допомогою стандартних анкет і процедур. Значна частка вибірки була старшою 80 років, причому відсоток людей віком 90+ істотно перевищував середньоєвропейські показники. Більшість літніх респондентів повідомила про щоденні фізичні навантаження, здорові харчові звички,

уникнення тютюнопаління, часте спілкування, полудневий сон і виявила надзвичайно низькі ознаки депресії. З огляду на це можна припустити, що взаємодія навколишнього середовища, здорових поведінкових факторів та клінічних характеристик позитивно впливає на довголіття» (*фізичне здоров'я*);

• «Вибір поведінки, котру можна охарактеризувати як здоровий спосіб життя, має вирішальне значення для запобігання психічним розладам. Такого висновку дійшли вчені, дослідивши індивідуальні та комбіновані зв'язки між різними аспектами повсякденного життя і психічного здоров'я репрезентативного зразка громади в Німеччині. Дослідження відбувалося в 2012–2013 рр. за участі 7 937 респондентів, котрі самостійно оцінювали такі фактори, як частота фізичної та розумової діяльності, споживання алкоголю, куріння, індекс маси тіла, циркадна та соціальна активність. Вихідними змінними були депресія, тривога, стрес і задоволеність життям. Науковці виявили, що краще психічне здоров'я було пов'язане з частішою фізичною та розумовою діяльністю, помірним або нульовим уживанням алкоголю, відмовою від куріння, індексом маси тіла в межах норми (без істотних відхилень униз чи вгору) і сталим ритмом життя. Отже, що здоровішу поведінку обирає людина, то більше вона задоволена життям і менше схильна до психологічного дистресу» (*психічне здоров'я*) [316].

Одним із підходів до формування здорового способу життя дітей запропоновано таке:

- *планувати*: зміна способу життя – тривалий процес, тому важливо розподілити його на реальні етапи, які будуть послідовними; ідея полягає в тому, що кожен етап є підготовкою до наступного, тому ви не повинні поспішати або пропускати етапи;

- *ставити позитивні цілі*: найменш дієвими є підходи, які ґрунтуються на негативних стимулах, тому науковці вказують, що довготривалі зміни найбільш ефективні, коли підтримуються позитивним настроєм; будь-яка зміна способу життя має бути значущою та приємною, тож слід уникати формулювань «добре» чи «погано»;

- *визначати конкретні задачі*: досягти ціль легше, якщо є чітке формулювання, як-от «Займатися спортом 30 хвилин кожного дня», а не просто «Займатися більше спортом»; кількість задач також має бути адекватною, адже дуже легко перевантажити силу волі та демотивуватись;

- *слідкувати за настроєм*: лікування основних психологічних проблем та вивчення того, як краще керувати стресом та поганим настроєм, дуже важливі для успіху, адже люди схильні переїдати, якщо нервують; це може стати на заваді на шляху до здорового харчування та правильного режиму дня [350].

Розроблено і такі ефективні поради щодо зміни способу життя:

- *почати із постановки цілей*: визначити, які аспекти способу життя потребують змін, і поставити собі чіткі та досяжні цілі; наприклад, якщо хочуть поліпшити свою фізичну форму, мета може бути «відвідувати тренажерний зал три рази на тиждень»;

- *переглянути своє харчування*: збалансоване харчування є ключовим аспектом здорового способу життя; потрібно збільшити споживання свіжих фруктів і овочів, відмовитися від швидкого харчування та оброблених продуктів;

- *захоплюватися фізичною активністю*: регулярні фізичні вправи допоможуть залишатися активним і підтримувати хорошу фізичну форму; знайти вид активності, який подобається, чи то заняття в спортивному залі, чи то йога, чи то прогулянки на свіжому повітрі;

- *керувати своїм стресом*: стрес може мати негативний вплив на спосіб життя; вивчіть методи релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями;

- *бути послідовними*: зміна способу життя вимагає сили волі та послідовності; поступово впроваджувати нові звички у своє життя і відстежуйте свій прогрес; проявити терпіння і зосередитися на поступових поліпшеннях; впровадження здорового способу життя може вимагати часу і зусиль, але воно варте кожної вкладеної праці [343].

Найкраща порада для тих, хто вирушає у подорож нового способу життя – це просто дійсно почати [350]: поліпшити свій сон; пити достатньо води;

приділити увагу якості харчування; їсти багато клітковини; більше рухатися; виходити на вулицю; вживати вітаміни; полегшення стресу та боротьба з ним.

Фахівці радять також *підтримувати зв'язки з громадою*. Згідно з результатами досліджень, соціальні та громадські зв'язки здатні збільшувати тривалість життя. За словами дослідників, позитивні соціальні зв'язки здатні сприяти зниженню артеріального тиску, вивільненню корисних для імунітету гормонів, поліпшенню показників стану здоров'я і стимулюванню позитивної та здорової поведінки, а також забезпечувати відчуттям мети та причетності, корисним для психічного здоров'я [350]. Здоровий спосіб життя починається і з *формування стійких звичок*. Одночасне внесення кількох різних змін може приголомшити. Ці звички є стовпами, на які спирається як короткострокове, так і довгострокове здоров'я. Вони спроможні знизити ризик розвинення хронічних захворювань та сприяти доволіттю [351].

Таким чином, підходи до формування здорового способу життя дітей диктуються емпіричним досвідом. Численні дослідження доводять зв'язок між способом життя і здоров'ям людини – як фізичним, так і психічним. У формуванні здорового способу життя дітей запропоновано: планувати; ставити позитивні цілі; визначати конкретні задачі; слідкувати за настроєм. Розроблені ефективні поради щодо зміни способу життя: почати із постановки цілей; переглянути своє харчування; захоплюватися фізичною активністю; керувати своїм стресом; бути послідовними. Згідно з результатами досліджень, соціальні та громадські зв'язки здатні збільшувати тривалість життя. Здоровий спосіб життя починається з формування стійких звичок.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення досліджуваної проблеми визначено та обгрунтовано зміст, форми і методи, оптимальні підходи з формування здорового способу життя у взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади.

1. Аналізом стану вивчення проблеми в соціально-педагогічній теорії й практиці досягнуто розуміння сутності формування здорового способу життя

дітей та ключових понять дослідження, зокрема таких, як: «дитина», «спосіб життя», «здоров'я», «охорона здоров'я». Формування здорового способу життя дітей є складовою соціального виховання, що підтверджено вивченням проблеми в міжнародній і вітчизняній теорії та практиці. На основі узагальнення виділено такі основні компоненти здорового способу життя: раціональне харчування, фізична активність, повноцінний сон, здоровий психологічний та емоційний стан, відмова від шкідливих звичок, медична профілактика, особиста гігієна, оздоровчі процедури. Чинні законодавчі, нормативно-правові акти регулюють питання формування здорового способу життя дітей

2. Соціальний педагог у навчальному закладі є посередником між середовищем проживання дитини, навчальним закладом та сім'єю. Аналізу соціальної взаємодії присвячені наукові теорії, а транслятором соціального досвіду є інститути соціалізації: громадянське суспільство і його інститути, заклади освіти, соціально-психологічні служби, засоби масової інформації, недержавні установи, організації, окремі особистості, колективи, сім'я у їх міжсекторальній взаємодії. Характеристикою особливостей взаємодії соціальних інститутів і структур з формування здорового способу життя дітей встановлено, що це – компонент соціального виховання як складної комплексної системи заходів, взаємодій, впливів, відносин, в якій інтегруються всі виховні сили та засоби. Цьому сприяє диференційованість функціонування закладів, установ, організацій щодо формування здорового способу життя дітей. Соціальна взаємодія освітнього закладу та сім'ї виражається у процесі спільної діяльності та спілкуванні педагогів, батьків і дітей.

3. Соціальний педагог здійснює сприяння взаємодії закладів освіти, сім'ї і оточення дитини, діагностику особливостей протікання індивідуального розвитку учнів, соціальний патронаж. Соціально-педагогічний супровід здійснюється у взаємодії: працівників закладів освіти; служб у справах дітей; місцевих органів виконавчої влади; центрів соціальних служб; працівників медичних закладів; інших фахівців; членів сім'ї, родичів; сусідів, знайомих; самої дитини. У межах соціально-психологічної служби здійснюється взаємодія

з практичним психологом. Процес взаємодії з сім'єю є спрямованим на покращення внутрішнього сімейного мікроклімату, встановленню адекватних взаємин між дорослими і дітьми та характеризується принципами, правилами і вимогами. Доведено, що зміст, форми і методи взаємодії соціальних педагогів, сім'ї, громади є відображенням оптимальних підходів з формування здорового способу життя у середовищі проживання, навчання, проведення дозвілля дітей.

4. Наукові та соціальні дослідження доводять зв'язок між способом життя і здоров'ям людини – як фізичним, так і психічним. Згідно найефективніших підходів у формуванні здорового способу життя дітей передбачено: планувати свій режим дня; ставити позитивні цілі; визначати конкретні задачі; слідкувати за настроєм. А ефективними порадами щодо зміни способу життя є: почати із постановки цілей; переглянути своє харчування; захоплюватися фізичною активністю; керувати стресовими факторами; бути послідовними в досягненні мети. Згідно з результатами досліджень, соціальні та громадські зв'язки здатні збільшувати тривалість життя, а здоровий спосіб життя починається з формування стійких звичок. Виховання позитивного ставлення людини до свого здоров'я має починатися з дитинства з урахуванням особливостей використання передового досвіду та оптимальних шляхів.