

УДК 37.013.42:613-053.6

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**А. Балановська**, група КН-24

Науковий керівник: **В. Махно**, викладач

*Центральноукраїнський національний технічний університет*

У сучасному суспільстві здоров'я молодих людей є важливим чинником їхнього соціально-економічного розвитку [1]. Воно впливає на їхню працездатність, рівень освіти та майбутні перспективи, а також визначає загальний рівень добробуту країни. Саме здорове молоде покоління є основою економічної стабільності та соціального прогресу. Однак останні дослідження засвідчили, що здоров'я молоді погіршується під впливом численних негативних факторів [2], серед яких низька фізична активність, незбалансоване харчування, стресові ситуації та відсутність мотивації до ведення здорового способу життя. Крім того, екологічна ситуація, вплив урбанізації та зростання психоемоційних навантажень у сучасному світі роблять проблему ще більш актуальною.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це сукупність заходів і поведінкових звичок, спрямованих на збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Він включає в себе правильне харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, дотримання режиму дня та управління стресом. Ведення здорового способу життя сприяє зміцненню імунної системи, покращенню загального самопочуття та підвищенню тривалості життя. Для молодих людей це також є основою для кращої успішності у навчанні та професійної реалізації в майбутньому.

Молоді люди часто стикаються з труднощами, які ускладнюють підтримку здорового способу життя. Серед них – соціально-економічні проблеми, що обмежують доступ до якісної медичної допомоги, свіжих і корисних продуктів харчування та спортивної інфраструктури. Крім того, значний вплив на формування звичок молоді має інформаційне середовище, зокрема ЗМІ та соціальні мережі, що нерідко пропагують не найкращі зразки поведінки. Відсутність достатньої обізнаності про правильне харчування, необхідність фізичної активності та психологічного благополуччя лише погіршує ситуацію. Оскільки фізичне та психічне здоров'я молодого покоління визначає майбутнє суспільства [3], особливого значення набуває формування культури здорового способу життя.

Важливо відзначити, що молодь часто недооцінює важливість власного здоров'я. Багато хто вважає, що хвороби та негативні наслідки шкідливих звичок стануть проблемою лише в майбутньому [4], і тому не поспішає змінювати свій стиль життя. Популяризація алкоголю, тютюнопаління та інших небезпечних практик через рекламу та соціальні мережі також відіграє негативну роль [5]. Водночас сучасний ритм життя, який передбачає велику кількість часу за гаджетами та роботою за комп'ютером, сприяє малорухливості, що є серйозним фактором ризику для розвитку хронічних захворювань.

Харчові звички молодих людей також часто далекі від ідеалу. Фастфуд, солодкі газовані напої, надмірне споживання кави та енергетичних напоїв призводять до дефіциту необхідних мікроелементів [6], вітамінів і мінералів. Це, у свою чергу, може викликати порушення обміну речовин, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, ослаблення імунітету та зниження загальної енергійності. Нестача корисних продуктів у щоденному раціоні – одна з причин погіршення самопочуття молоді, що може впливати навіть на їхню емоційну стабільність та рівень стресостійкості. Дослідження показують, що незбалансоване харчування має тривалий негативний вплив на когнітивні функції та успішність у навчанні, що є додатковим аргументом

на користь розробки програм здорового харчування в освітніх установах.

Розвитку нездорових звичок сприяє цілий комплекс чинників, зокрема соціально-економічні труднощі, інформаційне середовище та недостатній рівень обізнаності про аспекти здорового життя. Багато молодих людей змушені економити на якісних продуктах і спортивних заняттях [7], що є наслідком загальної фінансової ситуації в суспільстві. Крім того, сучасний інформаційний простір значною мірою впливає на поведінку молоді [8], формуючи їхні уявлення про спосіб життя, пріоритети та вибір продуктів харчування. Надмірна реклама шкідливих харчових продуктів, енергетичних напоїв та алкоголю створює оманливе враження про їхню безпечність. Низький рівень медичної грамотності призводить до того, що багато молодих людей не звертаються до лікарів при перших симптомах захворювань, що може ускладнити їхнє подальше лікування та вплинути на якість життя.

Для покращення ситуації необхідний комплексний підхід, який включатиме активне впровадження освітніх програм [9], що пропагують здоровий спосіб життя. Важливо проводити інтерактивні заходи, лекції, тренінги та тематичні проєкти, які б мотивували молодь змінювати свої звички. Не менш значущим є створення доступної інфраструктури для занять спортом [10], включаючи облаштування спортивних майданчиків, парків та відкритих зон для фізичної активності. Успішна реалізація таких ініціатив неможлива без активної участі держави, яка має забезпечувати фінансування та створювати сприятливі умови для реалізації програм профілактики захворювань. Крім того, залучення громадських організацій та волонтерів може значно підвищити ефективність популяризації здорового способу життя серед молоді.

Також варто використовувати сучасні технології для популяризації здорового способу життя [11]. Соціальні мережі, відеоблоги та мобільні додатки можуть стати ефективними інструментами для підвищення рівня обізнаності та мотивації молоді [12]. Державна підтримка, спрямована на обмеження реклами нездорових продуктів, може суттєво змінити споживчі звички молодих людей та сприяти формуванню здорового інформаційного простору [13].

Отже, здоровий спосіб життя молоді є важливою складовою розвитку суспільства. Він потребує комплексного підходу, що включає освіту, створення сприятливих умов для фізичної активності, боротьбу з шкідливими звичками та державну підтримку. Лише спільними зусиллями можна забезпечити якісне майбутнє молодого покоління та суспільства загалом.

### Список літератури

1. Романова Н.Ф. Державна політика формування здорового – Молодь за здоров'я. вебсайт URL: <https://mzz.com.ua/vidannya/%20derzhavna-politika-formuvannya-mzz> (дата звернення: 17.02.2025).
2. Сучасні проблеми здоров'я молоді вебсайт URL: <https://sprrpc.com.ua> (дата звернення: 17.02.2025).
3. Дослідження рівня культури здоров'я серед молоді вебсайт URL: <https://www.researchgate.net/> (дата звернення: 17.02.2025).
4. Формування здорового способу життя. Формування в учнів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в підлітків вебсайт URL: [http://www.dcprrkba.dp.ua/2011/aq1/t\\_zd\\_05.html](http://www.dcprrkba.dp.ua/2011/aq1/t_zd_05.html) (дата звернення: 18.02.2025).
5. Вплив урбанізації на здоров'я населення вебсайт URL: <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 18.02.2025).
6. Дослідження особливостей харчування молоді вебсайт URL: <https://bpsy.knu.ua> (дата звернення: 18.02.2025).
7. Соціально-економічні чинники здоров'я вебсайт URL: <https://family-medicine.com.ua> (дата звернення: 18.02.2025).
8. Роль ЗМІ у формуванні поведінки молоді вебсайт URL: <https://bpsy.knu.ua> (дата звернення: 19.02.2025).
9. Інформаційна політика щодо здорового способу життя вебсайт URL: <https://family-medicine.com.ua> (дата звернення: 20.02.2025).
10. Освітні програми зі здорового способу життя вебсайт URL: <https://mms.gov.ua> (дата звернення: 20.02.2025).
11. Організація спортивних заходів в Україні вебсайт URL: <https://bpsy.knu.ua> (дата звернення: 20.02.2025).
12. Використання соціальних мереж у пропаганді здорового способу життя вебсайт URL: <https://family-medicine.com.ua> (дата звернення: 20.02.2025).
13. Державні програми підтримки молоді вебсайт URL: <https://dismp.gov.ua> (дата звернення: 20.02.2025).