

Розробка системи заходів з подолання економічних, бюджетних, соціальних наслідків старіння населення.

Всім відомо, що серед основних принципів соціальної держави пріоритетним визнають принцип загального добробуту. Він спрямований на повне, гарантоване забезпечення потреб громадян у необхідних матеріальних і духовних благах. Критерієм дотримання принципу загального добробуту є високий рівень життя населення, що визначається обсягом і структурою споживання, сукупністю поточних доходів та накопичень, забезпеченістю умовами, що створюють можливість нації відтворюватися, розвиватися та досягати більш якісних рівнів життя суспільства.

Слід пом'ятати, що саме інвестиційна функція держави дозволить розвивати соціальну інфраструктуру, забезпечити доступність охорони здоров'я, освіти, духовно-культурних здобутків. Саме ці напрямки соціальної політики є необхідними інвестиціями у майбутній добробут держави.

Здоровий спосіб життя – свідомий вибір

Н.С. Кравченко, практичний психолог

НВО СЗОНЗІ ступеня „Гармонія”-

Гімназія імені Тараса Шевченка – ЦППШВ “КОНТАКТ”, м. Кіровоград

Щороку державою видаються нормативно - правові акти, які регулюють здійснення соціальної роботи з дітьми, молоддю, певними категоріями сімей; на нарадах і семінарах розглядаються нагальні завдання регіональних органів влади щодо створення умов з реалізації державної молодіжної та сімейної політики, актуальні питання реалізації державної політики у сфері фізичної культури та спорту, визначаються стратегії та механізми їхнього запровадження... але здоров'я української молоді викликає все більше і більше занепокоєння.

Мало хто із середньостатистичних українців, а тим більше молодь і діти цікавляться тим, що «затверджується» і «розглядається» на державному рівні, переважна більшість діє за принципом: «Що заволоділо моєю увагою, заволоділо мною». А увагу наших дітей активно використовують «продавці шкідливих звичок». Малорухливий спосіб життя, погане харчування та пристрасть до алкоголю і тютюну роблять українських школярів найбільш хворим поколінням в історії країни.

Дитина виховується на конкретних речах, а не на ідеях і законах, вона наслідує приклад старших (батьків, значимих дорослих, кумирів і т. д.). Конкретними речами, які виховують наших дітей, є великий вибір комп'ютерної техніки, яку батьки купують за будь - яких умов, часто жертвуючи останніми копійками; сигарети і алкогольні напої, що спокушають на кожному кроці; великий набір продуктів, які не лише не мають поживної цінності, а є отрутою. І дію цих спокус підсилює реклама, у роликах щасливі і здорові люди закликають: «Роби, як ми і ти будеш сучасною, просунутою людиною». Дивно виглядала б реклама: з'їж корисне і смачне яблучко, випий трав'яний чай – і ти будеш виглядати сучасно...»; ще більший подив у дорослих викликала б вимога дитини купити

їй гантелі чи м'яча замість комп'ютера. Але це зовсім не викликало б здивування, якби дорослі самі були сповідувачами здорового способу життя, а діти наслідували їх.

Чекати, що велінням держави суспільство зміниться, сьогодні оголосять «чарівний наказ» і завтра всі видужають, зникнуть сигарети і алкоголь, продаватимуть лише якісні натуральні продукти, у скверах і парках дитину буде спокушати не пивна палатка чи прилавок з фаст-фудом, а спортивний майданчик, бігова доріжка, а міські зупинки забарвляться рекламами фруктів, спортивного приладдя, - марна справа.

Якщо ми не можемо змінити ситуацію, потрібно змінити своє ставлення до неї, не на байдужість («що я можу вдіяти»), а на формування власної життєвої позиції. «Думай про те, чого ти хочеш, а не про те, чого не хочеш...», вибудуй свою стратегію життя, сформулуй свою систему цінностей, не лінуйся і не покладайся на те, що рекламодавці, маніпулюючи твоєю свідомістю, краще знають, що для тебе корисно, цікаво, важливо.

Порятунок потопаючих — справа рук самих потопаючих, а точніше, їхніх батьків. Постає важливе питання, коли ж з'являється усвідомлена батьківська позиція, розуміння того, що корисне для дитини. Складна проблема – чи можуть виховати фізично і психологічно здорову дитину батьки, які самі не сповідують здоровий спосіб життя, адже дитина наслідує те, що бачить, а не те, що ми їй нав'язуємо у вигляді повчань. У який момент свого існування доросла людина приймає рішення змінити спосіб життя, що може стати стимулом для прийняття такого рішення: хвороба, приклад оточуючих, вплив авторитетних фахівців. На мій погляд, готувати до батьківської ролі потрібно ще з юнацького віку, а основи здорового способу життя закладаються в дитинстві, від покоління до покоління передається не лише спадок у вигляді матеріальних цінностей, а і моральні цінності роду. Кожне покоління мало б за ціль удосконалюватись, а першим кроком саморозвитку є усвідомлення того, що ти робиш помилкові вчинки.

Психологічна культура нашої нації ще не досягла того рівня, щоб у людини виникла нагальна потреба звертатись до фахівців (психологів, психотерапевтів) з метою отримати допомогу в пошуку шляхів самоудосконалення. Значну роль у популяризації здорового способу життя через самоусвідомлення і самоудосконалення відіграє школа. Педагоги, психологи, соціальні педагоги щороку сплановують заходи, які мають своєю ціллю активізацію здорового способу життя. Змагання, конкурси, тренінги, виховні години, тематичні екскурсії, список заходів можна продовжити далі, але чи має ця копітка робота результати. Переважна більшість учнів формально відвідує заходи позакласної роботи, ще частина під будь – яким приводом намагається взагалі їх не відвідувати: поспішають додому, щоб зануритись у комп'ютер, прогулятися з пляшкою пива; батьки сприяють цьому, пояснюючи, що немає часу на розваги, дитині потрібно відвідувати додаткові заняття з основних предметів. Що ж у результаті?

8% школярів за час навчання набувають хвороб органів травлення, а по 5% виносять з середньої школи разом зі знаннями проблеми з хребтом, обміном речовин, зором і шкірою. Але найбільше — майже кожен другий випускник — регулярно хворіють на простудні захворювання. Шість років тому на хронічні захворювання страждали менше 1,8 тисячі з кожних 100 тисяч дітей — це теж значний показник, але за подальші чотири роки він збільшився майже до 1,9 тисячі. [3]

Крім того, свій стан здоров'я діти погіршують шкідливими звичками. З метою вивчення ставлення школярів до паління і вживання алкоголю серед школярів Кіровоградської гімназії імені Тараса Шевченка було проведено опитування.

На питання «Як ти вважаєш, в якому віці людина може починати палити?» учні 8-х класів в середньому визначають вік 10-16 років, учні 9-х класів – 14 – 20 років, учні 10-х класів – 16 – 21 рік. На питання «Як ти вважаєш, в якому віці людина може починати вживати алкогольні напої?» учні відповіли: в середньому з 10 – 21 років. Під час проведення бесід з метою профілактики паління, на питання «Чи палять батьки в

приміщенні, де перебуваєте ви?», 90% учнів відповідають «так». Однак на питання «Чи має право людина палити в присутності дітей і вагітних жінок», майже 100% учнів говорять «ні». Це свідчить про те, що діти чудово знають, як треба поводитись, що є корисним і шкідливим для здоров'я, але в той же час є свідками того, як дорослі порушують ними ж встановлені правила життя.

Крім того, третина школярів за даними Державного інституту розвитку сім'ї і молоді (ДІРСМ), дуже багато вільного часу проводять за комп'ютером. Батьки нарікають на те, що в Інтернеті їхні діти спілкуються з друзями і відмовити їм у цьому складно. [3]

Результати опитування учнів гімназії свідчать: 100% учнів 10-11 класів мають вдома комп'ютери, 80% учнів працюють чи розважаються за комп'ютером після десятої години вечора. А це втрата дорогоцінного часу для відпочинку дитини.

Третина підлітків по буднях віддає телевізору більше чотирьох годин на день. А у вихідні, за підрахунками ВООЗ, на багато годин прилипають до екранів телевізорів більше 70% українських дітей. Тоді як, наприклад, в Італії на подібну недільну телеманію страждають лише 28% хлоп'ят. [3]

Регулярне сидіння перед монітором або телеекраном у випадку з українським молодим поколінням посилюється тим, що приблизно четверо з п'яти школярів майже ніколи не займаються спортом. А половина школярів якщо і реалізують на практиці девіз «швидше, вище, сильніше», то максимум протягом години на тиждень. [3]

У зв'язку з цим дуже важливим стає усвідомлення дорослими серйозної загрози здоров'ю нації, важливості популяризації здорового способу життя як потужного культурного потенціалу.

Послідовне усвідомлення від покоління до покоління тези: «Ми і тільки ми відповідаємо за збереження психологічного і фізичного здоров'я нашого роду» - єдино реальний шлях відродження нації.

Силами школи можливою є організація батьківського всеобучу, не формального, а із застосуванням таких форм роботи, які б посилити активну участь батьків, спрямували їх на роль активних учасників, співавторів таких заходів. Банальними, але дієвими є загальношкільні змагання, «веселі старты», мандрівки із залученням вчителів, батьків.

Діти завжди відчувають фальш, від них важко приховати, те, що батьки палять, лінуються займатись спортом; цього не потрібно приховувати, важливо дорослим визнати, що вони помилялись, допустили слабкість, але вчасно визнали це і прагнуть змінитись. Змінитись разом із дітьми, або ж навіть просять допомоги і підтримки у дітей. Відчуваючи себе значущими і компетентними, діти розвивають у собі почуття відповідальності не тільки за своє здоров'я, а і за здоров'я близьких.

Повернемось до питання, коли ж формується усвідомлене батьківство? Відповідь – у той час, коли дитина спостерігає, як реалізують функцію батьківства її тато і мама. З боку школи корисним було б повернення занять для старшокласників з етики і психології сімейного життя, на яких психологи могли б пояснити, як формується особистість дитини, за яких умов сім'я може бути фізично і психологічно здоровою, виховувати здорових і щасливих дітей. Додаткові заняття з англійської і математики, вокальні і хореографічні гуртки – це дуже корисно і важливо, але ж не всі діти стануть у майбутньому співаками, танцюристами, перекладачами, а здоровими людьми, майбутніми батьками прагнуть стати всі... То ж давайте визначимо правильні пріоритети.

Список літератури

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учебн. заведений: В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологи. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. – 688 с.
2. Дженкинс П. Дж. Воспитание духовности у детей. – София, 2005.
3. 221 с.
4. <http://ogo.ua/archive/2010-04-09/site/35218>