

**РОЗДІЛ 8**  
**РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У**  
**ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ЖИТТЯ МОЛОДІ**

## **ПЕРВИННА ПРОФСПІЛКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ СТУДЕНТІВ ОНАХТ – ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Скрипніченко Д.М., голова первинної профспілкової організації студентів  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

На сьогоднішній день існує об'єктивна необхідність цілеспрямованого формування у молодих людей способу життя, підпорядкованого принципам турботи про власне здоров'я і здоров'я оточуючих, відмови від шкідливих звичок і профілактиці різних соціальних явищ.

Вирішити дану проблему в системі вищої професійної освіти можливо на основі комплексного підходу, орієнтованого на виховання та розвиток особистості при грамотному впливі на всі сфери її свідомості – пізнавальну, емоційно-чуттєву, ціннісно-орієнтаційну і діяльнісну.

Проблеми, що зумовили необхідність підвищеної уваги до оздоровлення та пропаганди здорового способу життя серед студентів: погіршення екологічної ситуації, зростання темпів життя – основні фактори, що впливають на здоров'я студентів і співробітників вузу; зростаючі навчальні навантаження, стресові ситуації, що позначаються на здоров'ї студентів; наявність захворювань із спадковою схильністю; зростання вживання алкоголю, токсичних і наркотичних речовин; недостатність знань основ гігієни, правильного харчування, про шкоду і наслідки алкоголізму, паління, наркоманії.

Діяльність Первинної профспілкової організації студентів Одеської національної академії харчових технологій направлена на вирішення питань соціального захисту студентів, допомагати у розвитку їх талантів, організації дозвілля.

Основні напрямки роботи первинної профспілкової організації студентів Одеської національної академії харчових технологій: проведення оздоровчих заходів в умовах спортивно-оздоровчого табору академії «Південний Буг»; систематичне анкетування студентів і співробітників академії з метою виявлення та оцінки поширеності факторів ризику різних захворювань і шкідливих звичок, аналіз отриманих даних, з подальшою корекцією профілактичних заходів; розробка інноваційних профілактичних та оздоровчих методів; виконання плану санаторно-курортного лікування студентів і співробітників академії; підтримка вузівських традицій ведення здорового способу життя; включення питань формування та пропаганди здорового способу життя серед студентів в плани роботи студентських рад академії, факультетів, гуртожитків.

Дані досліджень, проведених фахівцями поліклініки в 2012-2013 рр., показують, що у студентів найбільш часто виявляються хвороби органів зору, сечостатевої системи, нервової системи. Причинами захворювань є не тільки спадкова схильність, але і відсутність захопленості фізкультурою і спортом, специфіка умов та характеру діяльності (велике навантаження на органи зору), недотримання режиму харчування, активного відпочинку та інші.

Важливо, щоб у підсумку впливу профспілкової організації студентів у особистості сформувалася нова компетенція – відповідальність за своє здоров'я і здоров'я інших людей.

## РОЛЬ ОРГАНІВ ВИКОНАВЧОЇ ВЛАДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Дуброва Н.П., канд. економ. наук, доцент  
Дніпропетровський аграрний університет, м. Дніпропетровськ

Формування здорового способу життя серед молоді України дійсно має багато невирішених питань. На принципово новий державний рівень ставлення до вищезазначеної проблематики вказує ініціатива українських парламентарів, учасників парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя», які відбулися 3 листопада 2010 року. На цьому засіданні було заявлено про наміри щодо створення міжфракційного депутатського об'єднання «Здорова і спортивна Україна» з метою формування здорового способу життя населення. Першими дієвими кроками має стати надання допомоги органам центральної та місцевої виконавчої влади з питань повного відновлення спортивних об'єктів за місцем навчання, проживання та дозвілля.

З 1 січня 2011 року вводиться в дію нова редакція Закону України «Про фізичну культуру і спорт», якою встановлено, що державна політика у цій галузі ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту важливим чинником всебічного розвитку особистості та необхідною складовою формування здорового способу життя. Наразі розробляється проект Загальнодержавної цільової програми з розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки.

Кабінетом Міністрів України розроблено проект Концепції Загальнодержавної соціальної програми підтримки сім'ї та демографічного розвитку на період до 2015 року. Нині розробляється Державна стратегія реформування системи захисту прав дитини з метою вдосконалення законодавства щодо запобігання поширення соціального сирітства й забезпечення права дитини на виховання в сім'ї.

Але, не дивлячись на те, що центральними органами виконавчої влади впроваджується понад 15-ть загальнодержавних, державних, міжвідомчих програм, що містять окремі розділи щодо пропагування здорового способу життя, багато із них дублюється за змістовним наповненням.

Існує постійний дефіцит бюджетного фінансування, потребує більш дієвої координації робота різних суб'єктів діяльності як на національному, так і на регіональному рівнях. Давно назріла потреба виокремити здоровий спосіб життя в пріоритетний напрям державної молодіжної політики.

Не завжди є розуміння з боку органів виконавчої влади щодо важливості сприяння ініціативі та активності молоді, розширення її участі у різних соціальних програмах з формування здорового способу життя як на центральному, так і на місцевому рівнях. Відповідні соціальні заклади, установи та громадські об'єднання давно потребують зміцнення матеріально-технічного та фінансового забезпечення. Відкритими залишаються питання щодо підготовки кадрів з формування здорового способу життя, розробки та впровадження необхідних методик роботи та затвердження відповідних стандартів.

Необхідно також, щоб міжсекторальне багатогалузеве співробітництво було переорієнтовано з охорони здоров'я та лікування хвороб на розширення спектру соціальних проектів з посилення компоненту профілактики та активізації процесу формування здорового способу життя молоді.

Тематичні інформаційно-просвітницькі кампанії, як правило, розраховані на вузьку цільову аудиторію (окремі вікові та соціальні групи) та поширення роздаткового

матеріалу. Однак, ефективність таких кампаній є відносно невисока, а вартість одного ефективного контакту з цільовою аудиторією досить значна. Тому наразі актуальними є використання принципово нових підходів при організації інформаційно-просвітницьких кампаній. Загалом, слід зазначити, що робота органів виконавчої влади також не має системності, відсутня координація та послідовність дій відносно надання різних послуг населенню просвітницького й профілактичного характеру з формування здорового способу життя.

## **СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Гречко А. К., Савеня А. В., студенты IV курса факультета МТТД  
Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского, г. Донецк**

На данном этапе развития общества актуальным является вопрос о проблематике формирования здорового образа жизни составной части активного слоя населения – молодежи. Именно эта проблема требует тщательного рассмотрения, так как будущее строит именно молодое поколение со здоровыми свежими идеями и взглядами на жизнь. Целью данной работы является рассмотрение целесообразности и роли студенческого самоуправления, а также установление степени его влияния на формирование здорового образа жизни студента.

Как известно, совет студенческого самоуправления является связующим звеном между студентами и руководством высшего учебного заведения и объединяет в себе самых активных представителей молодежи. В Донецком национальном университете экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского именно деятельность наиболее активного слоя студентов непосредственно связана с организацией всевозможных мероприятий и конкурсов, проводимыми как в стенах университета, так и за ее пределами.

Под руководством студенческих организаций в университете работают кружки студенческого творчества, проводятся праздничные концерты. Наиболее крупные из них – торжественная церемония «Посвящение в студенты», студенческий конкурс «Дебют первокурсника», конкурсное шоу «She&He», конкурс «Юморина». Начиная с 2008 года, по инициативе профкома студентов, ежегодно проводится «Студенческий форум ДонНУЭТ». В рамках форума проходит «Конкурс студенческих проектов», проводятся различные обучающие тренинги, квесты, конкурсы, направленные на поиск инновационных решений, развития лидерских и творческих способностей студенчества университета.

Следуя принципам, заложенным в высказывании философа Жана Жироду: «Спорт - это движение. Движение - это здоровье. Здоровье - это жизнь», студенческое самоуправление от лица профкома вуза взаимодействует с различными спортивными организациями; при этом студенты ДонНУЭТ получают возможность посещать матчи футбольного клуба «Шахтер» и хоккейного клуба «Донбасс» по льготным для них ценам.

Стоит отметить, что профсоюзный комитет студентов ДонНУЭТ обеспечивает и оздоровление студентов как в летнее время (созданы базы отдыха «Лесная» в г. Словя-

ногорске и «Солнечный» в г. Ялте), так и в зимний период (проживание на период каникул в комфортных гостиницах Одессы, Ялты, Карпат).

Таким образом, студенческое самоуправление играет немаловажную роль в развитии имиджа университета и усовершенствовании личных качеств студента. При этом целью существования самого института студенческого самоуправления с точки зрения ведения здорового образа жизни состоит в том, что в процессе организации и проведения мероприятий вовлеченный в них студент меняет свои морально-этические принципы и мировоззренческие взгляды, ведя при этом здоровый образ жизни.

Научный руководитель – ст. преподаватель Писаренко Т. П.

## **ТВОРЧЕСКИЙ КЛИМАТ В АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРУППАХ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Баширов И. Х., канд. эконм. наук, проф., декан факультета МТТД,  
Ермолаева А. В., канд. техн. наук, зам. декана МТТД,  
Теплякова А. В., аспирант  
Донецкий национальный университет экономики и торговли  
им. М. Туган-Барановского, г. Донецк**

Одним из ключевых факторов формирования здорового образа жизни студентов факультета маркетинга, торговли и таможенного дела Донецкого национального университета экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского является развитие творческого климата в академических группах. Активное участие студентов в организации и проведении различных мероприятий, направленных на развитие творческого потенциала стимулирует и популяризирует здоровый способ жизни.

Деканат факультета при поддержке профессорско-преподавательского коллектива факультета и студенческого самоуправления постоянно совершенствует подходы к развитию творчества в академических группах, используя новые образовательные технологии и методики обучения на основе опыта национальных и зарубежных учебных заведений. Проведение лекций-дискуссий, мини-конференций, мастер-классов, кейс-методов, деловых игр, круглых столов развивает способности студентов к оригинальному и нестандартному мышлению. Привлечение студентов к участию в ежегодных конкурсах бизнес-проектов «Моя специальность – мое призвание», «Ярмарка идей», «Таможня: вчера, сегодня, завтра» наряду с получением ключевых профессиональных навыков обеспечивает их заинтересованность в информационном пространстве и развивает мобильность.

На базе факультета функционирует институт кураторства, основной целью которого является привлечение студентов к творчеству путем проведения тематических кураторских часов, посещения различных выставок и музеев.

Следует отметить, что немаловажную роль в формировании здорового образа жизни молодежи играет студенческое самоуправление факультета, к которому представлены различные комитеты: научное общество, редакционная коллегия, организационный, агитационный, спортивный, культмассовый комитеты. Участие студентов во всевозможных организационно-профессиональных и культурно-массовых мероприятиях

(Дебют первокурсника, День студента, Студенческий форум ДонНУЭТ, Хэллоуин в общежитиях, Юморина, конкурс «Мисс и Мистер ДонНУЭТ» и пр.) способствует развитию активной творческой личности. Спортивный комитет организывает соревнования по активным видам спорта внутривузовского, межвузовского и регионального уровня.

Таким образом, на факультете маркетинга, торговли и таможенного дела при поддержке деканата, профессорско-преподавательского коллектива и студенческого самоуправления создаются все условия для развития здоровой, интеллектуально развитой активной молодежи.

## **ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ОРГАНІВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ІТОТТУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ**

**Іллічова Г.С., студентка IV курсу**

**Луганський національний університет ім.Т. Шевченка, м. Луганськ**

На сьогоднішній день особливої гостроти набуває проблема формування здорового способу життя учнівської молоді в сучасній Україні. Розвиток нашої країни призводить до думки, що населення не досягло достатнього рівня самосвідомості. Сучасна молодь характеризується недбалістю щодо свого здоров'я. Останнім часом підвищується роль ВНЗ, які формують повноцінну, здорову особистість. Серед молодіжних громадських формувань особливу роль займають студентські рухи, а саме студентське самоврядування, яке є особливою формою участі студентів в управлінні студентським життям ВНЗ.

Метою дослідження є вивчення впливу органів студентського самоврядування на здоровий спосіб життя студентів на прикладі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, а саме Інституту торгівлі, обслуговуючих технологій та туризму (ІТОТТ)

До структури студентського самоврядування ІТОТТ входить більше 10 секторів: інформаційний, волонтерський, організаційний, спортивний, трудовий тощо. Кожний сектор займається певним видом діяльності, але всіх їх об'єднує одна спільна мета - створення умов для реалізації принципів здорового способу життя та їх засвоєння студентами.

Студентське самоврядування ІТОТТу щорічно проводить різні заходи, що сприяють формуванню здорового способу життя молоді. Це і спортивні змагання з плавання, баскетболу, тенісу, шахів, і дні здоров'я - заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я студентів шляхом активного відпочинку на природі, і відвідування дитячих будинків (волонтерський сектор бере активну участь у житті дітей, покинутих своїми батьками), і проведення різних акцій, однією з якої була акція «Слухаю серцем», за допомогою якої наші студенти разом зі студентами, що мають порушення функції слуху, розповіли городянам про прекрасне почуття любові мовою жестів, і проведення семінарів щодо впливу шкідливих звичок на людину.

Нами було проведено опитування серед студентів 1 та 2 курсів у вигляді анкетування. Це анкетування містило ряд запитань, одними з яких були такі: «Як Ви розумієте здоровий спосіб життя?»; «Ви курите?», «Чи вживаєте алкогольні напої, наркотики?»; «Як часто Ви виїжджає на відпочинок на природу?»; «Чи відчуваєте Ви роботу

студентського самоврядування з формування здорового способу життя студентів?» та ін.

Як показують результати опитування, більшість студентів вже мають шкідливі звички. Деякі навпаки – слідкують за своїм здоров'ям, проводять багато часу на природі та активно займаються спортом. При вивченні впливу органів студентського самоврядування ІТОТТ на здоровий спосіб життя молоді, студентами було зазначено активну роботу щодо пропаганди цього напрямку.

Підводячи підсумок вищесказаного зазначу, що молодь є основою розвитку будь-якого суспільства. Студентське самоврядування ІТОТТу старанно працює над програмою поліпшення здоров'я та формування здорового способу життя кожного студента. Наше «завтра» повністю залежить від способу життя «сьогоднішньої» молоді.

Науковий керівник – Галяпа І.М.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ**

**Сень А.О., студентка IV курсу факультету РГБ  
Донецький національний університет економіки і торгівлі  
ім. М. Туган-Барановського, м. Донецьк**

Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я студентської молоді.

Здоров'я – поняття багатопланове. На сучасному етапі виділяють такі складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне й особисте.

Фізичне здоров'я людини – це такий стан організму, коли показники основних систем перебувають в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини з довкіллям.

У результаті опитування студентів було виявлено, що найбільше інформації про здоровий спосіб життя вони отримують від телепередач (51,4 %). Суттєвим джерелом інформації є газети і журнали (43 %) та заняття з фізичного виховання (32,5 %). Певну роль відіграє і найближче оточення (31,2 %). Надзвичайно низьку агітаційну роль виконують тематичні лекції і вечори, відповідно 2,1 % та 1,2 %. Викликає особливу тривогу питома вага у цьому процесі спеціальної літератури – всього 11,3 %.

Існує нагальна потреба у зміні підходів до вирішення проблем формування здорового способу життя у студентській молоді, перегляду традиційних форм і методів діяльності, концентрації фінансових і матеріальних затрат на вирішення найболючіших проблем у цій сфері. Законодавство та політика мають, перш за все, розробити механізми, які стимулюватимуть дії, спрямовані на покращення здоров'я студентів. Такі механізми можуть бути ініційовані по двох позиціях: із позиції зверху–вниз експертами, спеціалістами, законодавцями, та з позиції знизу–вверх студентським самоврядуванням. Дії сприяння здоров'ю мають бути одночасно спрямовані, як на зміну особистої поведінки, так і на структурні зміни для створення сприятливого середовища для здоров'я. Основні принципові підходи до формування: найголовнішим має бути усвідомлення того, що альтернативного шляху збереження та поліпшення здоров'я молоді, окрім впровадження здорового способу життя, не існує; законодавчо–нормативна база

має узгоджуватися з підходами та вимогами міжнародного співтовариства у цій сфері життєдіяльності; впровадження здорового способу життя повинно ґрунтуватися на розвинутій законодавчій базі та на верховенстві права; законодавча база стосовно здорового способу життя має бути на чільному місці в ієрархії права, у відповідності до того місця, яке посідає здоров'я в ієрархії загальнолюдських цінностей.

Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому як найбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції та координації зусиль державних і громадських організацій, від залучення засобів масової інформації до пропаганди здорового способу життя, а також від розроблення інформативно - освітніх програм, орієнтованих на формування життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Науковий керівник – асистент Тохтамиш Ю.А.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО УСПІХУ**

**Воліна О.О., студентка V курсу факультету ХТ  
Сумський національний аграрний університет, м. Суми**

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Головною проблемою молоді сьогодні є недотримання здорового способу життя. Зазвичай, хлопці та дівчата не звертають увагу на те, що вони вживають в їжу. При виборі продукту в магазині, на жаль, усіх приваблює яскрава упаковка та реклама. Мало хто замислюється: «А що саме я споживаю? Скільки корисного я отримаю для свого здоров'я, споживши саме цей продукт?».

Сучасні підприємства, які виготовляють продукти харчування, все більше прагнуть розробити та впровадити інноваційні технології у виробництво. Часто це стосується заміни натуральних інгредієнтів на синтетично вироблені. З однієї сторони, підприємство отримує менші витрати на виробництво, а з іншого – не зовсім натуральний продукт. Саме цей фактор впливає на здоров'я людей, а саме молоді. Адже улюблені усіма чіпси та інші продукти, які відносяться до так званої швидкої їжі, найбільше шкодять організму. Більша частина виробників чіпсів для їхнього виробництва використовують кукурудзяне або пшеничне борошно, а також суміш крохмалів. Найчастіше - це генетично модифікований соєвий крохмаль. Потрапляючи в організм людини, він перетворюється в глюкозу, а часте вживання чіпсів приводить до надлишкового її нагромадження в печінці, що у свою чергу приводить до ожиріння. Вищевказані інгредієнти замішуються в тісто, з якого й формують чіпси, а потім вони обсмажуються в киплячому жирі при температурі 250°. Найчастіше жири використовують дешеві, оскільки дорогі очищені масла значно відбиваються на ціні готової продукції, роблячи виробництво нерентабельним. Смак чіпсів, зроблених за такою технологією, сильно відрізняється від картопляного, тому для його зміни використовують різні смакові добав-



ки й приправи. Найпоширенішою добавкою є глутамат натрію. Слід тільки зазначити, що завдяки ньому навіть несмачна їжа перетворюється в таку, котру хочеться їсти знову й знову, що на руку виробникам чіпсів та інших продуктів. Адже саме звикання вабить споживачів купувати все більше таку їжу.

Тому перш за все, ми повинні дбайливо ставитись до нашого здоров'я. І для свого здоров'я ми маємо обирати корисні продукти, а саме молочні продукти. Всі вони багаті на вітаміни та мінеральні речовини, які так потрібні молодому організму. Споживаючи молочні продукти, ми накопичуємо кальцій та усі можливі корисні речовини. Тверді сири, сиркові вироби – джерело білку. Молочні продукти покращують мікрофлору шлунку. Доведено, що вживаючи їх, ми нормалізуємо роботу всього нашого організму. Тому на мою думку, молоко – це шлях до здоров'я.

Молоко – це майбутнє харчової промисловості. А ми – майбутнє нашої нації. І нашим обов'язком є те, щоб стати прикладом для наступних поколінь, дотримуючись здорового способу життя.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Назаренко Ю.В.