

молоді засади здорового способу життя, що формують гармонійний розвиток та репродуктивний потенціал.

Список використаних джерел

1.Международный эндокринологический журнал 5(61)2014 Особливості порушень менструального циклу в жінок із ожирінням та шляхи їх корекції з використанням орлістату. Автори: Паєнок О.С., Костів М.О. - Національний медичний університет імені Данила Галицького, м. Львів

2.Здоровье женщины №6 (102)/2015 ISSN1992 – 5921 ст.147. Розлади менструальної функції у жінок з дефіцитом маси тіла. Л.П.Шелестова, Р.С.Аллахвердієв. Донецький національний університет ім М.Горького.

Чечурін Ю.О., викладач фізичного виховання,
Кременецький медичний коледж імені Арсена
Річинського

**ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я – НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА
НАЦІОНАЛЬНОГО МАЙБУТНЬОГО УКРАЇНИ**

***Анотація.** У статті розглянуто проблему збереження і зміцнення здоров'я. Причини виникнення проблеми та можливі шляхи подолання.*

*Ключові слова:*здоровий спосіб життя, фізичне виховання, особистість.

Здоровий спосіб життя – це головне завдання, яке стоїть в пріоритеті кожної особистості. З покоління в покоління передається проблема збереження здоров'я. Проблема, яку всі розуміють, усвідомлюють, проникають нею, але чомусь вона стає все більше актуальна і кричуща. Маса зусиль на те, щоб донести цю проблему в маси, відкрити кожній людині сутність і потребу в здоровому способі життя.

Для того, щоб школярі та студенти прагнули займатися фізичним вихованням, потрібно їх спрямувати. Здоров'я людини передусім залежить від її поведінки, в основі якої лежать природні людські потреби, які важливо правильно розуміти і задовольняти. Таким чином, формування здорового способу життя молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей, різних організацій і насамперед – самої молоді. [1].

Здоровий спосіб життя Ю. Лісцин визначає як “спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей”, при цьому “спосіб життя”, на його думку, складається з чотирьох категорій: економічна – “рівень життя”, соціологічна – “якість життя”, соціально-психологічна – “стиль життя”, соціально-економічна – “устрій життя” [2].

Вирішення будь якої проблеми потрібно починати з того, що знайти причину її виникнення. А причина у свідомості кожної особистості. Ця свідомість повинна бути ціленаправлена на бажання бути здоровим, а бути здоровим – бути щасливим. Причиною є несформована потреба піклуватись про здоров'я, немає інтересу та зацікавленості.Тільки поставивши на перше місце

цінність здоров'я, особистість може йти вперед, звершуючи і досягаючи намічених цілей. Тільки здоровою людиною ставить перед собою цілі, робить усі зусилля для того щоб все стало дійсністю.

Щоб подолати і вирішити питання здорового способу життя, необхідно знати вподобання, вивчити мотивацію, а також визначити вимоги, які кожен ставить перед собою як особистість.

Можливості є також одні з причин проблеми здорового способу життя. Адже це не лише спортивні майданчики, зали, фінансова спроможність, а це доступні тротуарні доріжки, по яким виникає бажання пройтися, це парки, де є можливість вдихнути порцію чистого повітря, доступні басейни, оточуюча атмосфера. Усе що викликає бажання до життя, самореалізації талантів і сил, самовдосконалення,

Важливим аспектом є психологічний стан, який впливає на бажання чогось досягти і втілення особистих потреб. Чому не ввести в навчальну програму урок психології, щоб вчитись контролювати свої емоції, розпізнавати світ з точки зору, аналізуючи всі сторони.

Щоб привести в норму зміцнення здоров'я суспільство повинне подбати про формування у кожного усвідомлення необхідності дбати про свій здоровий фізичний і психологічний стан, створити усі належні умови для підтримки і бажання бути здоровим, а також навчити користуватись вміннями і навичками на користь власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Свириденко С. Дбаємо про здоров'я дітей: Програма основ здорового способу життя. Початкова школа. – 1998, № 9.
2. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України / С. І. Присяжнюк // Основи здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 10. – С. 6–7.

Яворська Ж.Б., к.еко.н., доцент кафедри суспільних та природничих дисциплін,
Вербова Т.Р., викладач кафедри суспільних та природничих дисциплін,
Львівський інститут медсестринства та лабораторної медицини ім. А.Крупинського

ЕФЕКТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

***Анотація.** Економічний потенціал та висока продуктивність праці тісно пов'язані зі здоров'ям людини. Сучасні вимоги економічного розвитку передбачають створення кожному працівнику сприятливого психоемоційного клімату, правильного розподілу завдань та обов'язків згідно вмінь та можливостей. Це може забезпечити ефективний менеджмент.*

***Ключові слова:** здоров'я, продуктивність праці, психоемоційний клімат, мотиваційні теорії, ефективний менеджмент.*