

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.*

Здоров'я людини – це вимірник запасів людського потенціалу, здатність людини до оптимального фізіологічного, психологічного і соціального функціонування. Будь-які захворювання, інвалідність перешкоджають повноцінно виконувати трудові функції, спричиняють фінансові збитки та втрати в економіці. Зокрема, виробничий травматизм поглинає багато людських сил і робочих днів, що в сукупності є збитковою тенденцією потенціалу країни, втратою людської енергетики економічного зростання. Ці тенденції посилюються внаслідок несприятливих виробничих умов. Можна перелічити багато економічних, технологічних факторів, які можуть покращувати ситуацію: покращення техніки безпеки, перехід на сучасні інноваційні технології, робототехніка.

Дієвим сучасним фактором підвищення продуктивності та інтенсивності праці, створення умов для здоров'язбережувальної технології є ефективний менеджмент. Менеджмент формувався як сукупність прийомів та методів забезпечення не тільки високої продуктивності і результативності праці, але як правильна організація робочого процесу, здатна забезпечувати здоров'я та успіх працівників. Дослідники школи наукового управління звернули увагу на значущість людського фактора у процесі виробництва. Ключовими моментами цієї теорії були стимулювання високої продуктивності праці, добір людей, фізично здорових та інтелектуально здатних займатися певними видами праці. Неокласична школа враховувала соціально-психологічні та емоційні потреби людини у процесі виробництва та управління. Але створенням лише позитивного психологічного клімату неможливо досягти високих результатів праці. Необхідним є створення відповідних психофізіологічних умов праці, розробка заходів, спрямованих на збереження здоров'я, дослідження мотиваційних характеристик людей. Оптимізація людської праці досліджувалась в мотиваційних теоріях. Зокрема, прикладне значення двофакторної теорії Герцберга базується на висновку про те, що праця, яка приносить задоволення, сприяє забезпеченню психологічного здоров'я людини. Трудові успіхи, визнання заслуг, ступінь відповідальності, професійний та кар'єрний ріст посилюють позитивні мотиви поведінки людини у процесі праці, підвищують задоволеність роботою та сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.[1, с.12-14].

Мета сучасного розвитку полягає в тому, щоб кожен працівник був в першу чергу фізично і психічно здоровим, дотримувався високих моральних принципів, проявляв доброзичливість по відношенню до колег, мав високий рівень внутрішньої культури, був впевненим у собі, організованим, користувався повагою оточуючих. Досягти цієї мети допоможе ефективний менеджмент, який дає змогу правильно розподіляти завдання між спеціалістами стосовно їх можливостей, здійснювати правильний розпорядок дня, чергувати легкі і складні завдання, давати вільний час для саморозвитку і відпочинку. Наприклад, у компанії Google – 4-денний робочий тиждень. За корпоративною культурою компанії, 20% робочого часу працівник витрачає на саморозвиток

або відпочинок. Така система є ефективною, адже з кожним роком компанія стає успішнішою. Люди працюють добре, бо мають час для того, що їм подобається, за межами офісу. У вітчизняних компаніях ІТ-сфери моніторять роботу кожного, з персоналом працюють психологи, при цьому чітко вимальовується картина кар'єрного розвитку. Обов'язки розподіляють так, щоби люди доповнювали одні одних, кожен мав роботу, яка йому подобається і вдається.[2, с.17].

Такі здоров'язбережувальні технології можуть застосовувати лише високопродуктивні компанії, які здатні застосовувати ефективні системи менеджменту.

Список використаних джерел

1.Вороненко Ю.В., Литвинова О.Н. Менеджмент та лідерство в медсестринстві. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2001.

2.Голодрига Ю. «4 дні працюємо, 3 відпочиваємо». Львівська газета «Експрес» від 7-14 лютого 2019 року.

Явтушенко О.В., викладач фізичного виховання,
спеціаліст вищої категорії,
Механіко-технологічний коледж Одеської
національної академії харчових технологій

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

***Анотація.** У статті розглянута проблема збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, акцентовано увагу на вихованні молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, на всебічному розвитку особистості, на створенні умов для оптимальної життєдіяльності учасників освітнього процесу, на забезпеченні повноцінного фізичного розвитку студентів.*

***Ключові слова:** здоров'я, спосіб життя, здоровий спосіб життя, цінність, ціннісні установки.*

Розвиток фізичної культури і спорту в Україні впродовж останніх років переживає своєрідний нокаут. У нових соціально-політичних умовах ми відмовилися від старої системи фізичного виховання, а натомість розгубилися і заблукали в теренах комп'ютерних технологій, інноваційних тренажерних методик, модних тенденцій, дієт і раціонального харчування, забуваючи при цьому, що поступово знищуємо засади формування навичок здорового способу життя. Окрім цього, у гонитві за кількісними вимогами, поліпшенням фізичної підготовленості, виконанням нормативів і вимог із дисципліни “Фізичне виховання” ми перестали дбати про якість самого процесу формування культури здоров'я студентів і забули про масову фізичну культуру і спорт. Відхилення у стані здоров'я медики визначають майже у 90 % сучасних