

Ю. І. Сінгх, ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ НА СТОРІНКАХ ПУБЛІЦИСТИЧНИХ ВИДАНЬ АНГЛІЇ

Сінгх Ю. І.

Проблеми виховання здорового способу життя у молоді на сторінках публіцистичних видань Англії

У статті розглядаються проблеми виховання здорового способу життя на сторінках публіцистичних видань Англії. Зроблено висновок, що формування здорового способу життя молодого покоління повинно стати на сьогоднішній день одним з головних пріоритетів у всьому світі. Дослідивши публікації авторів провідних британських газет, таких як "The Guardian" і "The Independent", ми прийшли до висновку, що основними проблемами здоров'я британської молоді сьогодні стають ожиріння, тютюнопаління, вживання наркотиків, алкоголю і деякі інші. У процесі аналізу ми виявили, що сучасна освітня система Великобританії впроваджує ідеї виховання здорового способу життя у молоді в освітній процес. Зазначено, що серед усіх заходів боротьби зі шкідливими звичками керівництво навчальних закладів приділяє недостатньо уваги навчанню молоді фізично активному способу життя, заняттям фізичної культури, туризму і спорту, у той час як спорт, на наш погляд, є одним з найдієвіших способів на шляху до здорового життя. Було б дієвим створення ефективної інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань студентів про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, а також можливості його зниження.

Ключові слова: виховання здорового способу життя, шкідливі звички, публіцистичні видання, молодь.

Сінгх Ю. И.

Проблемы воспитания здорового образа жизни молодежи на страницах публицистических изданий Англии

В статье рассматриваются проблемы воспитания здорового образа жизни на страницах публицистических изданий Англии. Сделан вывод, что формирование здорового образа жизни молодого поколения должно стать на сегодняшний день одним из главных приоритетов во всем мире. Исследовав публикации авторов ведущих британских газет, таких как „The Guardian” и „The Independent”, мы

пришли к выводу, что основными проблемами здоровья британской молодежи сегодня становятся ожирение, курение, употребление наркотиков, алкоголя и некоторые другие. В процессе анализа мы обнаружили, что современная образовательная система Великобритании внедряет идеи воспитания здорового образа жизни у молодежи в образовательный процесс. Отмечено, что среди всех мер борьбы с вредными привычками руководство учебных заведений уделяет недостаточно внимания обучению молодежи физически активному образу жизни, занятиям физической культуры, туризма и спорта, в то время как спорт, на наш взгляд, является одним из самых действенных способов на пути к здоровому жизни. Было бы действенным создание эффективной информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний студентов о негативном влиянии факторов риска на здоровье, а также возможности его снижения.

Ключевые слова: воспитание здорового образа жизни, вредные привычки, публицистические издания, молодежь.

Актуальність: стан фізичного і психічного здоров'я молоді залишається однією з актуальних проблем сучасного суспільства. Формування здорового способу життя у молоді має першорядне значення для прогресивного демографічного розвитку. В наслідок швидкого розвитку світових технологій, засобів масової комунікації, а також нестійкої економічної ситуації в світі, сучасна молодь стає все більш схильною до впливу негативних факторів, які вкрай негативно позначаються на фізичному та емоційному стані особистості. У свідомості сучасної української молоді ще не сформоване особливе ставлення до свого здоров'я, як до головного механізму на шляху до успішного майбутнього. Причинами даної проблеми є відсутність конкретних програм, технологій і методичних підходів до організації освітнього процесу, спрямованого на саморозвиток і формування основ здорового способу життя у молоді, що й обумовлює актуальність даної теми.

Одними з провідних вчених, які займалися проблемою виховання здорового способу життя у молоді були професор Д. Картер (голова Ради з науки і освіти Великобританії), доктор Д. Катріона-МакКейб, сертифікований консультативний психолог університету Міделсброу, однак, на наш погляд, при вивченні даної теми не приділялося достатньої уваги аналізу публіцистичних видань Англії, в яких би

розглядався виховний момент здорового способу життя у молоді. Все це обумовлює мету статті – розглянути проблеми здорового способу життя у молоді Великобританії, а також вивчити передовий досвід західних колег щодо вирішення даних проблем, представлений на сторінках провідних публіцистичних видань Великобританії.

Проблема виховання здорового способу життя протягом багатьох років хвилювала мислителів і вчених. Ще у XVIII столітті М. М. Карамзін писав: „Здоров'я, яке ми майже зовсім не поважаємо в юних літах, робиться в літах зрілості щирим благом” [1]. Ця справедлива думка М. М. Карамзіна як ніколи актуальна сьогодні, оскільки життя сьогодні пропонує нам величезний спектр можливостей, але ми, на жаль, дуже часто використовуємо їх собі на шкоду.

Формування звичок закладається, як правило, в підлітковому віці і надалі впливає на стан здоров'я протягом усього життя. У дитячому віці модель здорового способу життя продиктована батьківськими настановами і загальними сімейними цінностями. У підлітковому віці молоді люди починають шукати альтернативні або „дорослі” моделі „здорової” поведінки: тютюнопаління, зловживання алкоголем і наркотичними засобами. Тому це особливо важливо спрямувати підростаюче покоління в правильне русло і зробити все можливе, щоб молодь не вела асоціальний спосіб життя.

Західна цивілізація ставить пріоритетом формування здорового способу життя, і це відображено в різних ЗМІ, в тому числі і в пресі. Ми вважаємо за необхідне звернутися до аналізу англійської преси, де висвітлюються проблеми виховання здорового способу життя у молоді Великобританії. Ми звернулися до статей авторів британських щоденних газет, таких як „The Guardian” та „The Independent”. Серед основних проблем здоров'я британської молоді найбільш поширеними є ожиріння, вживання алкоголю і наркотиків, куріння і деякі інші. Західна цивілізація сприяє поширенню фаст-фудів, які, у свою чергу, призводять до проблем зайвої ваги. „Надмірна вага може мати значний вплив на

психологічний стан підлітка”, – справедливо зазначає голова Ради з науки і освіти Великобританії, професор Д. Картер [4, с. 5]. Доктор Д. Катріона-МакКейб зазначає, що для багатьох студентів додаток у вазі – це наслідок низки психологічних причин:

„Дослідження показують, що підвищений стрес під час навчання в університеті може призвести до використання студентами різних стратегій подання напруги. У даному випадку їжа – це спосіб впоратися зі стресом і іншими негативними емоціями” [12].

У деяких університетах Великобританії працюють команди професійних психологів, які пропонують практичну підтримку студентам, які бажають поліпшити своє здоров'я і зайнятися спортом. Це призводить до більш позитивних способів боротьби із зайвою вагою. Доктор Е. Вейчселбаум, вчений Британського фонду харчування, вважає, що існує багато способів підтримки здорової дієти без особливих фінансових затрат. Вона пропонує заздалегідь планувати свій раціон [12].

В інтерв'ю на тему „Чи повинні навчальні установи контролювати здоров'я своїх учнів?” Журналіст і літературний редактор газети „The Guardian” Х. Лейсі з'ясувала, що батьки вважають школи зобов'язаними формувати здоровий спосіб життя в учнів за допомогою збалансованого харчування. Також учні повинні отримувати певне фізичне навантаження на заняттях з фізичної культури. Батьки дотримуються думки, що вчителі зобов'язані навчати дітей не тільки грамоти та письма, а й основам здорового способу життя [7].

Р. Вільямс розмірковує про можливості університетів в боротьбі із зайвою вагою їхніх студентів. Автор пише про нову програму „Fit & Fabulous”, яка з'явилася в університеті Брістоля. Ця програма передбачає уроки самооборони для дівчат, а також можливість спілкування з провідними спортсменками. Цікаво, що після різдвяних свят пропонується 12-тижнева програма схуднення „Slim and Trim”. Р. Вільямс зазначила, що в університеті м. Лафборо відкрито безкоштовний

для студентів клуб здорового життя і втрати надмірної ваги [11]. Також у цьому університеті запроваджено он-лайн щоденник харчування, який дозволяє студентам отримувати точний розрахунок калорій і поживних речовин у спожитої на території кампуса їжі. У перспективі планується автоматизувати цю систему так, щоб покупки, зроблені студентами по картах, автоматично б реєструвалися онлайн. А в університеті м. Лінкольн студентам пропонується брати уроки шеф-кухаря В. Катаффо, який навчить приготуванню простих і нежирних страв [11].

Слід підкреслити, що керівництво університетів Великобританії вважає, що здорове харчування може поліпшити якість навчання. Деякі навчальні заклади Англії працюють за схемою „Їжа для мозку”. У вищевказаній схемі перераховані поживні речовини для оптимального функціонування мозку, ясності пам'яті, концентрації уваги, настрою та психологічної стабільності. Також цікаво те, що в деяких університетах в їдальнях за низькими цінами пропонується необмежена кількість фруктів.

У Великобританії вважають, що футбол є дієвим засобом у боротьбі зі шкідливими звичками. Р. Пію, журналістка газети „The Guardian”, у своїй статті під назвою „Футбол проти тютюнопаління та зайвої ваги” відзначила, що понад 66 тисяч молодих людей у всій Європі підписалися на передові програми, що дозволяють отримувати персоналізовані повідомлення підтримки від свого улюбленого гравця футбольної команди Барселони за допомогою мобільного додатку [9]. Доктор С. Грей, одна з команди Університету Глазго, що розробила цеймпроект, зазначає: „Секрет успіху даної схеми в тому, що чоловіки дуже лояльні відносно свого футбольного клубу. Вони свято вірять у те, що поліпшують здоров'я заради свого клубу” [9].

Сьогодні британські батьки стали набагато фінансово стабільними, але ж ще попереднє покоління молоді не могло і мріяти про той спектр можливостей, які сьогоднішній день відкриває перед молодими людьми. Однак, останнім часом, у зв'язку із зростаючим рівнем розлучень, молодь залишається наданої сама собі і,

на відміну від колишніх часів, вважає за краще проводити вільний час в компанії однолітків, а не батьків. Таким чином, названі вище чинники формують психічну нестабільність молодих людей, сприяє антисоціальній поведінці, зловживанню наркотиків та алкоголем.

За останніми даними Європейського Центру моніторингу наркотичної залежності стало відомо, що, на відміну від усталених стереотипів, серед тих, хто вживає наркотики заради розваги, основною масою є старанні, працевлаштовані і відносно заможні молоді люди [4]. Дослідження, проведене в деяких англійських школах серед підлітків 11 – 16 років, що вживають наркотики, визначило ряд соціальних факторів, що впливають на даного роду діяльність. Це проблеми з поліцією, погані результати в навчанні, слабкі релігійні переконання, неповні сім'ї, пріоритетність в сім'ї думки підлітка, а не батька, а також виключення зі школи [4]. Тільки за останній рік кількість курців-дітей зросла на 50 000 [3]. Також серед студентської молоді Великобританії існує ще одна проблема. К. Ніксі, автор щоденної газети „The Guardian” пише про те, що у зв'язку з великими психологічними навантаженнями при навчанні, однією з гострих проблем здоров'я молоді останнім часом стало вживання допінгових препаратів [8]. К.Ніксі з'ясувала, що з цього приводу думають професіонали. Б. Сахакьян, професор клінічної нейропсихології Кембриджського університету, вірно зазначає: „Керівництво університетів має задуматися, чи хочуть вони, щоб їхні студенти, відповідаючи на іспитах, перебували під впливом препаратів чи ні?” [8]. Студенти придбають подібні препарати, в основному, інтернетом або за допомогою друзів. Подібний спосіб досить простий, однак, у свою чергу, є дуже ризикованим. Б. Сахакьян хвилююче висловлюється про вживання студентами подібного роду препаратів, тому як вплив останніх на організм не був достатньо вивченим. Професор закликає студентів відмовитися від прийому таких препаратів, і пропонує альтернативу-регулярні тренування та здоровий сон [8].

За останніми даними, більше 150 000 британських жителів щорічно вмирає від хвороб, пов'язаних з палінням [3]. С. Вулноу, виконавчий директор з питань політики та інформації Фонду ракових захворювань Великобританії, справедливо зазначає: „Заміна строкатих сигаретних пачок на прості з яскравими попереджувальними гаслами про шкоду здоров'ю є життєво важливою частиною зусиль у захисті здоров'я молоді” [2]. С. Вулноу закликає уряд негайно впровадити даний проект. „Куріння вбиває і несе відповідальність, принаймні за 14 різних видів раку. Розробка стандартизованих сигаретних пачок допоможе надалі захистити дітей” [2].

Професор Д. Картер, голова Ради з науки і освіти Великобританії вважає, що контроль доступу до тютюнової продукції - це найкраща стратегія запобігання тютюнопаління серед підлітків [2]. На його думку, існують два основних способи боротьби з тютюнопалінням серед молоді. „Зниження доступності заборонених речовин у Великобританії в цілому призведе до зменшення кількості їх використання серед підлітків” [2]. Також професор пропонує підняти ціни на тютюнову продукцію. Також професор справедливо вважає, що попередження про шкоду куріння повинні бути включені в рекламу тютюнової продукції.

Ще однією з найгостріших проблем, існуючих в світі на сьогоднішній день, є алкоголізм. Якщо раніше публічне вживання спиртних напоїв серед молоді було рідкісним фактом, то сьогодні це стало негласною нормою. У придбанні алкогольних напоїв молодь не відчуває труднощів. Інколи в гонитві за прибутком алкоголь продають навіть дітям, порушуючи при цьому закон. Підлітки, які є соціально незрілими представниками суспільства, більш схильні до впливу алкоголю, ніж дорослі. Тиск з боку однолітків, доступність цін на спирні напої в барах і магазинах, а також свобода перебування далеко від дому – все це сприяє розвитку алкогольної залежності серед молоді не тільки в Україні, але і в багатьох країнах, в тому числі і в Англії. Підлітки у Великобританії мають один з найвищих європейських рівнів вживання алкоголю. Дослідження показують, що

розпивання спиртних напоїв сприймається як норма в контексті проведення дозвілля [4, с. 14]

Регулярне вживання алкоголю і пияцтва пов'язані з фізичними проблемами, антигромадською поведінкою, насильством, нещасними випадками, самогубствами, травмами та дорожньо-транспортними пригодами [4, с. 15].

Останнім часом, у багатьох проблемах, причиною яких є надмірне споживання алкоголю серед молодих людей, в пресі Англії звинувачується керівництво освітніх установ. Так, Е. Селдон, коментатор британського політичного керівництва, в статті однієї з провідних англійських газет „The Independent” висловив свою точку зору з цього питання: „Я вважаю, що на сьогоднішній день існує так звана криза відносно духовних настанов студентської молоді ... існує думка серед віце-канцлерів, що молоді люди – вже дорослі ... але 18-річна молодь сьогодні є менш розсудливою” [10]. Після проведення опитування випускників, автор виявив, що 77 відсотків опитаних заявили, що їхні університети закривають очі на надмірне вживання алкогольних напоїв студентами [10]. Д. Браун, автор тієї ж газети, поділяє точку зору Е. Селдона. Він пише про те, що викладацький склад багатьох навчальних закладів визнає, що система університетської освіти не приділяє достатньої уваги культурі виховання студентів і не в змозі допомогти їм адаптуватися у студентському житті [1]. Ми погодимося з думкою Е. Селдона про те, що „студенти повинні мати персонального наставника, насамперед, навчаючись на першому курсі. Університети повинні запровадити заняття на тему благополуччя або щастя, розроблені, щоб допомогти студентам розвинути стійкість” [3]. Е. Селдон також вважає, що інформація про проблемних студентів повинна більш ефективно передаватися між університетом та батьками [10]. Автор закликає викладачів виховувати особистість студента в цілому, а не тільки лише чекати від нього гарних результатів на іспиті [10].

П. Кертес, кореспондент газети „The Guardian” пише про кампанію, основною ідеєю якої є освіта молоді про культуру споживання спиртного протягом різдвяних свят [5]. Цікаво те, що у 53 студентських барах всюди, навіть на футболках барменів, мають місце постери, які закликають вживати алкоголь в розумних дозах. Представники даної схеми не забороняють молоді вживати спиртне, а надають інформацію про вживання алкоголю, норми його вживання серед чоловіків і жінок, а також про наслідки, до яких призводить зловживання алкогольними напоями.

Д. Кемпбелл, кореспондент „The Guardian” висловлює думку представників Коледжу Невідкладної Медицини з приводу обмежень, які повинні покласти край наростаючій кількості дорожньо-транспортних пригод у Великобританії. А саме: відмінити продаж алкоголю на автозаправних станціях, скасувати рекламу спиртного, спрямовану на молодь. Також представники даного коледжу закликають весь робочий персонал студентських барів проходити обов'язкове навчання з виявлення студентів, які випили достатньо, щоб запобігти подальшому вживанню ними спиртного[6].

Формування здорового способу життя молодого покоління повинно стати на сьогоднішній день одним з головних пріоритетів у всьому світі. Дослідивши публікації авторів провідних британських газет, таких як „The Guardian” і „The Independent”, ми прийшли до висновку, що основними проблемами здоров'я британської молоді сьогодні стають ожиріння, тютюнопаління, вживання наркотиків, алкоголю і деякі інші. У процесі аналізу ми виявили, що сучасна освітня система Великобританії впроваджує ідеї виховання здорового способу життя у молоді в освітній процес.

У боротьбі з ожирінням при багатьох університетах закріплені команди психологів-професіоналів, що пропонують практичну підтримку студентам, які бажають поліпшити своє здоров'я і зайнятися спортом. Також впроваджена нова

система контролю над спожитими калоріями, так звані „щоденники харчування”, що дозволяють студентам контролювати свій раціон.

У боротьбі з тютюнопалінням серед молодого покоління британці пропонують кілька основних способів: зниження доступності заборонених речовин у Великобританії, підняття цін на тютюнову продукцію, а також розробку стандартизованих сигаретних пачок.

Вживання молоддю наркотичних засобів несе сумні наслідки. Керівництво університетів Великобританії, на наш погляд, не досить приділяє увагу цій проблемі, так само, власне, як і проблемі зловживання спиртних напоїв серед студентської молоді. Проте в пресі висвітлені стратегії боротьби з алкоголізмом. Основні з них такі: скасувати продаж алкоголю на автозаправних станціях та рекламу спиртного, що спрямована на молодь. Також у пресі говориться про те, що першокурсники повинні мати персонального наставника, який би допомагав їм адаптуватися до студентського життя. Даний метод, на наш погляд, є значущим та ефективним, оскільки кожний окремий студент вимагає особливого психологічного підходу. Однак, ми вважаємо, що серед усіх заходів боротьби зі шкідливими звичками керівництво навчальних закладів приділяє недостатньо уваги навчанню молоді фізично активному способу життя, заняттям фізичної культури, туризму і спорту, у той час як спорт, на наш погляд, є одним з найдієвіших способів на шляху до здорового життя. Ми вважаємо, що було б дієвим створення ефективної інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань студентів про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, а також можливості його зниження.

У подальшій перспективі ми плануємо детально вивчити досвід західних колег Уельсу і Шотландії. Нашою метою стане аналіз преси щодо точки зору освітньої системи даних регіонів з приводу виховання здорової студентської молоді.

Література

1. **Кондрашов А. П., Комарова И. И.** // Великие мысли великих людей – Изд-во: Рипол Классик – 2007. –1216 с.
2. **Campbell D.** New alcohol restrictions needed, say emergency doctors // The Guardian. – 2010. – № 10 [Электроний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.guardian.co.uk/society/2010/sep/21/alcohol-restrictions-happy-hour-doctors> .
3. **Phillips A.** Fitting a healthy lifestyle in with socialising and studying // The Independent – 2010. – № 9 Режим доступа: [Электроний ресурс]. – <http://www.independent.co.uk/student/student-life/health/fitting-a-healthy-lifestyle-in-with-socialising-and-studying-2054074.html>
4. **Carter D.** The Adolescent Health / 2003. [Электроний ресурс]. – Режим доступа : http://image.guardian.co.uk/sys-files/Society /documents /2003/12/08/BMA _AdolescentHealth.pdf
5. **Brown J.** Universities ignoring binge drinking culture and failing to protect students' wellbeing, say teachers // The Guardian. – 2013. – № 6 [Электроний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.independent.co.uk/news/education/education-news/universities-ignoring-binge-drinking-culture-and-failing-to-protect-students-wellbeing-say-teachers-8523254.html> 2
6. **Curtis P.** Campaign targets student drinking // The Guardian . – 2005. – № 18. [Электроний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.guardian.co.uk/ society/2005/nov/15/ drugsandalcohol. studenthealth>
7. **Lacey H.** A physical education // The Guardian – 2009. –№ 3 [Электроний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.guardian.co.uk/education/2009/may/26/multiple-choice-health>
8. **Nixey C.** Are 'smart drugs' safe for students // The Guardian – 2010. – № 7 [Электроний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.guardian.co.uk/education /2010/apr/06/students-drugs-modafinil-ritalin>

9. **Pugh R.** A force for good: football can help tackle smoking and obesity // The Guardian – 2013. – № 9 [Электроний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.guardian.co.uk/healthcare-network/2013/apr/08/football-can-help-tackle-smoking-obesity>

10. **Seldon A.** Higher Education: Why do so many students commit suicide? // The Independent – 2013. – № 2 [Электроний ресурс]. Режим доступа: <http://www.independent.co.uk/voices/comment/higher-education-why-do-so-many-students-commit-suicide-8522843.html>

11. **Williams R.** Fat is a student issue // The Guardian – 2009. – № 10 [Электроний ресурс]. – Режим доступа: [Электроний ресурс]. – <http://www.guardian.co.uk/education/2009/dec/15/obesity-student-health>

Syngh Yu. I.

The Issue on the Formation of Healthy Lifestyle in Youth in the Periodicals of Great Britain

The article concerns the issue of the formation of healthy lifestyle in youth in the periodicals of Great Britain. The formation of healthy lifestyle in youth is proved to become one of the paramount challenges in the whole world. Taking into consideration the articles of the leading British newspapers, such as *The Guardian* and *The Independent*, the author reveals the main health concerns of British youth: obesity, tobacco smoking, drug addiction, alcohol addiction, etc. According to the results of the analysis, the modern educational system of Great Britain provides the formation of the ideas of healthy lifestyle in youth to educational process. The author also emphasizes that among all measures against pernicious habits held by the administration of educational establishment some aspects are left beyond attention: physically active way of life of the youth, physical exercises, tourism and sport. In the author's opinion, sport is the most effective side of healthy lifestyle. Providing of the efficient information and propagandistic system in order to inform students about the negative influence of risk factor on their health and the possibilities of its deterioration is expected to be a promising measure.

Key words: formation of healthy lifestyle, pernicious habits, periodicals, youth.

Відомості про автора

Сінгх Юлія Ігорівна – аспірантка ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”.

Стаття надійшла до редакції 10.04.2013 р.
Прийнято до друку 26.04.2013 р