

А. Ю. Рощина. студентка
Державний університет «Київський авіаційний інститут», Київ

ЕКОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. *Визначено важливість відповідального ставлення молоді до здоров'я та підтримання ЗСЖ, зокрема це фізична активність, правильне харчування та психічна рівновага. Зазначено важливість екологічних аспектів ЗСЖ під час воєнного стану.*

Ключові слова: здоров'я, молодь, здоровий спосіб життя, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, харчування, воєнний стан

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це свідомий вибір на користь звичок, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я. Для молоді, це особливо важливо, оскільки саме в юному віці формуються життєві орієнтири, звички та поведінкові моделі. До основних складових ЗСЖ належать: фізична активність, що сприяє зміцненню організму й покращує психоемоційний стан; раціональне харчування, засноване на збалансованому раціоні з відмовою від шкідливих продуктів; психологічне здоров'я, що визначає стресостійкість, позитивне мислення та підтримку з боку оточення; а також відмова від шкідливих звичок, які негативно впливають на фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Важливу роль у формуванні та підтримці здоров'я відіграють також сприятливі умови довкілля. ЗСЖ визначають як соціально-культурний феномен, що є не лише основою здоров'я, а й важливою умовою реалізації особистого потенціалу, професійного зростання та гармонійного розвитку особистості.

Нами було проведено анкетування серед студентів КАІ і результати показали що під час воєнного стану молодь стикається зі стресом, зниженням фізичної активності, погіршенням якості харчування та обмеженим доступом до медичних послуг, а також проблеми щодо ментального здоров'я. У таких умовах особливо важливо дотримуватись здорового способу життя, адже це допомагає зберегти психічну рівновагу, фізичну витривалість та соціальну активність. ЗСЖ стає не лише особистим вибором, а й необхідною умовою для адаптації до складних обставин та збереження життєвого потенціалу студентської молоді.

Список використаної літератури

Лівак, П. Є., Коновал, Ю. М., & Максим'як, Я. О. (2024). Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи

Науковий керівник – А.О. Падун, к.б.н., доцент