

**Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського  
Факультет фізичної культури і спорту**

**Кафедра теорії та методики фізичної культури**

**Навчальна дисципліна «Валеологія та методика викладання»**

**ЛЕКЦІЯ №1**

**Тема: «Сім'я як фактор формування здоров'я молоді людини»  
(2 години)**

**Ступінь бакалавра**

**Галузь знань 01 Освіта**

**Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта**

**Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**Освітні програми**

**Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм**

**Середня освіта: Фізична культура та Захист Вітчизни**

**Розробив:**

**Доктор біологічних наук,  
професор кафедри теорії і  
методики фізичної культури  
Рожков І. М.**

## Лекція №1

**Тема:** Сім'я як фактор формування здоров'я молодої людини (2 години)

**Метою лекції є:** розкрити роль сім'ї у формуванні психічно- та духовно здорової особистості, виховувати небайдуже ставлення до здоров'я оточуючих.

### Література основна

1. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С.25 – 27.

2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 3- 9.

3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье.– Л., 1987.– 125с.

### Література додаткова

1. Гіденс Е. Соціологія. - К., 1999. - С. 174-208.

2. Волков Ю. Г., Мостовая И. В. Соціологія: Учеб. для вузов / Под ред. проф. В. И. Добренькова. - М., 1998.

3. Кравченко А. И. Соціологія: Учебник. - М., 2003. - С. 216-218.

### План

1. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї.
2. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей.
3. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.

**Ключові терміни:** сім'я, шлюб, соціальний інститут

### 1. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї

**Сім'я** або **родина** — соціальна група, яка складається з людей, які зазвичай перебувають у шлюбі, їхніх дітей (власних або прийомних) та інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, кровних родичів, і здійснює свою життєдіяльність на основі спільного економічного, побутового, морально-психологічного укладу, взаємної відповідальності, виховання дітей.

15 травня — Міжнародний день сім'ї.

Сучасна сім'я – група, об'єднана міцними зв'язками почуттів, із характерним високим рівнем приватності домашнього життя, де головна увага приділяється вихованню дітей. Відбувається зростання ролі афективного індивідуалізму, формування шлюбного зв'язку на основі персонального вибору, скріпленого сексуальним потягом та романтичним коханням. Сексуальні принади кохання стали прославлятися в межах шлюбу,

а не в позашлюбних відносинах. Унаслідок зростання робочих місць, відокремлених від дому, родина стала більше прив'язаною до споживання, аніж до виробництва.

Джон Босвел описував еволюцію шлюбу. "В досучасній Європі шлюб спочатку був такою собі домовленістю про розподіл власності, потім зосередився на вихованні дітей, а закінчилося тим, що за основу стало братися подружнє кохання. Не так багато пар одружувалося "з кохання", але чимало починали любити одне одного помірі того, як провадили спільне господарство, виховували дітей і розподіляли на двох радість та прикрощі життя. Майже в усіх епітафіях подружнім парам, які збереглися, йдеться про глибоку емоційну прив'язаність. Натомість у більшості країн сучасного Заходу шлюб починається з кохання, потім переходить у спільні турботи про виховання дітей (якщо є діти), а закінчується, дуже часто, розподілом власності; на той час кохання вже або зникає, або перетворюється на далекий спогад".

У структурі соціального інституту розрізняють: норми, правила, символи та систему статусів і ролей. Соціальний інститут - стійкий комплекс норм, правил та символів, які регулюють певну сторону людської діяльності та організують їх у систему статусів та ролей.

Сім'я як соціальний інститут - прийнята суспільством форма спільного життя чоловіка та жінки, пов'язана з продовженням роду, в т. ч. правила утворення сім'ї, норми взаємовідносин у сім'ї, розподіл рольових обов'язків та прав, система символів, в яких суспільство фіксує свої уявлення, пов'язані з цією сферою життя.

Так, у сучасному суспільстві уявлення про сім'ю пов'язані з моногамним союзом чоловіка та жінки, які мають вільне право розірвати шлюб, несуть спільну відповідальність за дітей, народжених в шлюбі, мають право самостійно планувати сім'ю, перервати вагітність. Сучасне суспільство не вимагає від своїх членів обов'язкового релігійного скріплення шлюбу. Навіть пари, які не оформили шлюб згідно з цивільним кодексом, при тривалому спільному житті можуть розглядатися в певних аспектах як сім'я. Сучасна сім'я, зазвичай, нуклеарна, малодітна, а її ідеал характеризується рівністю свобод. Усе це разом створює ніби розгорнуту характеристику інституту сім'ї в сучасному світі.

А. І. Кравченко характеризує еволюцію сім'ї як соціального інституту. Вчений зазначає, що сім'я пройшла такі етапи, як груповий шлюб, полігамія і моногамія. Розширену сім'ю змінила нуклеарна. Історично змінювалися ролі чоловіка і дружини, традиції та звичаї, методи виховання дітей тощо.

Індустріальна революція зумовила загальні тенденції в зміні інституту сім'ї. Молоді люди стають самостійні у виборі шлюбного партнера, звільняються від контролю батьків. Вони засновують власний, окремий від батьків дім. Полегшується розлучення. Основою шлюбу все частіше стає взаємна прихильність і кохання. Знижується шлюбний вік європейців. Вік початку трудової діяльності зріс від 11 до 25 років. Більшість людей, на

відміну від минулих епох, починають трудовий шлях після одруження. Скорочується кількість дітей в одній сім'ї з 4,3 у 1910 р. до 2,3 у 1960 р.

Зростає роль чоловіка у веденні домашнього господарства та вихованні дітей. Жінка раніше завершує народжувати: вона молодша, ніж раніше, в той час, коли одружується її остання дитина. Збільшується час, необхідний для одержання освіти дітьми: вступ у трудове життя затягується. Жінка більше залучається до діяльності в економічній сфері. Домашня праця полегшується за рахунок розвитку техніки.

Узагальнення змін сім'ї як соціального інституту вченим здійснено на основі ознак інституту.

Установки та зразки поведінки:

1) Перехід від подвійного до одинарного (сингулярного) стандарту: те, що дозволяється чоловіку, дозволено і дружині.

2) Велика терпимість до дошлюбного сексуального досвіду обох партнерів, але менша до адюльтеру (зради в шлюбі).

3) Секс розглядається як самоцінність, а не як засіб репродукції. Він відокремлений від дітонародження і виховання.

4) Від жінки, як і від чоловіка, очікується активна участь у суспільному житті.

5) Терпиме ставлення до роботи жінки поза домом, насамперед до народження дитини.

6) Жінка менше займається тяжкою домашньою роботою і прагне бути економічно більш незалежною від чоловіка.

Символічні риси:

1) Відмінності в стилі одягу одружених і незаміжніх жінок починають зникати.

2) Зменшується символічне значення обручок. Шлюб може бути і без каблучок, якщо немає можливості (бажання) їх придбати.

3) Здвоєна постіль символізує рівність і незалежність шлюбних партнерів.

4) Атрибути весільного обряду (наприклад, весільний коровай, весільне вбрання тощо) тепер вважаються зайвими.

5) Терпиме ставлення до розлучення.

Утилітарні риси:

1) У шлюбі активно використовують засоби контрацепції.

2) Житло стає менше та більш компактне, кухонні комбайни - обов'язковий елемент побуту, поширені невеликі кухні, ліжка, що складаються і т. п., особливо в молодих сім'ях.

3) Подружжя активно користаються хімчисткою, пральною; жінка частково звільняється від домашньої роботи.

4) Законодавство в питаннях шлюбу і розлучення стає більш ліберальним.

Ціль шлюбу:

1) Романтичне кохання з відтінком реалістичного розуміння сімейних проблем.

2) Соціальні чинники усе більше втручаються у процес створення сім'ї і народження дітей.

Сучасна сім'я фундаментально досліджувалася американськими соціологами Е. Берджесом та Х. Локком. Вони дійшли висновку, що у її структурі та функціонуванні відбулися суттєві зміни. Раніше сім'я трималася на зовнішніх, формальних факторах: закон, звичаї, громадська думка, традиції, авторитет глави сім'ї, чітка дисципліна, ритуали. На зміну приходить нова форма сім'ї - товариська. Вона менше залежить від зовнішніх чинників, від тиску суспільства. Основними стають міжособистісні стосунки, взаєморозуміння та дружні відносини.

У сучасних суспільствах розрізняти три основні моделі-системи сім'ї:

- Дітоцентризм - орієнтація на приватне життя, його автономізація, посилення чуттєвого боку; прагнення до задоволення від подружнього життя та регулювання дітонародження; надмірне обожнювання дитини, інколи обмеження її самостійності, жорсткі та авторитарні стосунки з дитиною.

- Подружня сім'я - орієнтація на взаємні відносини. Діти - не є самоцінністю. Їх виховання базується на заохоченні індивідуальності та ініціативи, самореалізації та самостійності.

- Позашлюбна сім'я - фактичний шлюб без юридичної реєстрації (один із різновидів - конкубінат (від лат. соп - разом лежу, співжиття) - довгий, стійкий зв'язок чоловіка, який має сім'ю, з іншою жінкою, у якої від нього є дитина.

Усі три моделі утворюють сучасний тип сім'ї, яка відрізняється від традиційної.

## **2. Відповідальність батьків за здоров'я своїх дітей.**

Ніхто не народжується на світ з готовим характером, інтересами, схильностями, волею, певними здібностями. Всі ці властивості виробляються і формуються поступово, у ході всього життя, з моменту народження і до зрілості.

З самого народження людина потрапляє в суспільство. Першим навколишнім світом дитини, початковою одиницею суспільства є - сім'я, де і відбувається закладання основ особистості. Сім'я стає головним соціальним фактором, що впливає на становлення особистості.

Виховання дітей – не тільки одна з провідних і складних функцій сім'ї, але й обов'язкова умова здоров'я дітей у сім'ї.

Виховання – активне, цілеспрямоване формування особистості людини. Мета виховання полягає у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості, у якій поєднується духовне багатство і фізична досконалість, моральна зрілість, потреба у праці на благо людства.

Процес виховання дитини починається з перших днів її життя. Важливу роль у цьому відіграє родина. У сім'ї закладаються основи працелюбства дитини, формується низка важливих якостей особистості. Вирішальну роль у цьому відіграють внутрішньо-родинні взаємини батьків. Вони для дітей – перші та головні еталони, що втілюють тип поведінки як жінки, матері, дружини, так і чоловіки, батька. Взаємини батьків, їхнє ставлення

до інших людей, до найрізноманітніших явищ життя істотно впливають на формування особистості дитини.

Правильне родинне виховання – необхідна умова успішного виховання дитини в школі та в інших виховних інститутах.

Повага та підтримання доброзичливих взаємин з батьками, родичами, друзями, співробітниками.

Крім внутрішніх взаємин, велику роль у розвитку та формуванні сім'ї відіграють взаємини дітей із батьками. Батьки – це найближчі люди, котрі завжди приходять на допомогу молодій родині і словами, і вчинками.

Комфортні умови формування родини допоможуть створити доброзичливі взаємини з друзями. Доречно нагадати прислів'я «Не май сто кіп у полі, а май друзів доволі».

Здоров'я майбутнього покоління багато в чому залежить від підготовленості молодих людей, котрі укладають шлюб, до створення міцної, здорової сім'ї, народження та виховання дитини.

Елементи знань потенційних молодих батьків у галузі фізіології та гігієни людини, психології дитини, а також правильне уявлення про взаємини з майбутнім малюком допоможуть їм виховати здорову дитину.

Спланована й усвідомлена підготовка майбутніх батьків до народження дитини позитивно вплине на розв'язання багатьох проблем молоді сім'ї.

Уявлення про фізіологічне зрілу та незрілу дитину, а особливо про передумови стану фізіологічної незрілості дітей допоможуть запобігти виникненню такого стану або частково вплинути на нього у позитивному напрямку.

На дитину однаково радісно чекають і мати, і батько. Майбутні батьки повинні знати, що залежить від них, щоб початок даного ними нового життя був благополучним.

На формування зародка впливають спадковість і, звичайно, умови, в яких він розвивається; серед них екологія місцевості, де мешкає сім'я, харчування майбутньої матері, умови праці й уклад життя сім'ї.

Частина умов не залежить від нас, а деякі обставини бувають нам не завжди підвладні. Однак розумні батьки можуть до деякої міри змінити їх на краще.

Старий звичай говорить, що для благополуччя та здоров'я сім'ї, а також майбутньої дитини краще не багате й хмільне застілля традиційного весілля, а весільна подорож. Адже початок життя дитини мусить збігатися з найрадіснішими та найсвітлішими днями матері та батька.

Учені стверджують, що психологія небажаної дитини травмована ще до її народження. За тривалих стресових станів у крові матері утворюється надлишкова кількість гормонів, які негативно впливають на мозок дитини, котрий формується.

Спеціалісти вважають, що дев'ять місяців очікування дитини постійних роздумів про малюка, його майбутнє – це не тільки гормональний, а й біологічний вплив, який виявляється в усьому подальшому житті дитини.

Добрі думки, почуття, слова батьків допомагають формуванню позитивної психіки дитини. І одне із завдань чоловіка та близьких родичів вагітної жінки – бути особливо поблажливими, добрими, уважними до неї, думати і говорити більше про приємне, світле, хороше.

Щоб дитина народилася фізіологічне зрілою, майбутній мамі слід правильно харчуватися, але не переїдати. Якщо майбутня мама не встигла вчасно пообідати, її кров стає «голодною» і дитина відразу ж нагадує про себе, починаючи «штовхатись» (рухатися), її серце б'ється частіше, збільшується кровообіг організму, забезпечуючи останньому надходження великої кількості поживних речовин. Отримавши необхідне харчування, дитина на деякий час заспокоюється. Під час «штовхання» ж в організмі матері вона розвивається фізично, а отже, дозріває фізіологічне.

Майбутнім батькам не можна забувати також про необхідність достатньої рухливості матері. Найдоступнішим і найпростішим для оптимальної рухливості майбутньої матері може бути біг, спочатку протягом 10–15 хвилин із наступним збільшенням його тривалості до 30–40 хвилин. До того ж, молода жінка почуватиме себе впевненіше, якщо в таких активних прогулянках її буде супроводити чоловік. Через два-три нелегких тижні мати відчує фізичну витривалість, так необхідну в її стані. Такі пробіжки можна здійснювати у будь-який час дня (коли зручно та приємно), але не менше ніж тричі на тиждень. Для оптимізації рухової активності майбутня мати може танцювати, ходити на лижах, грати у волейбол, баскетбол, їздити на велосипеді тощо. Проте при цьому потрібно дотримуватись певної обережності, щоб не нашкодити своєму станові. Слід запам'ятати, що обмеження рухливості матері є шкідливим для майбутньої дитини.

Молодим людям, які готуються стати батьками, необхідно для щастя своєї дитини і власного блага переборювати свої згубні нахили та звички. Ви знаєте, наскільки шкідливі для здоров'я організму людини тютюн, алкоголь, наркотики. Усе це, звичайно, неприпустиме в сім'ї, де чекають на дитину. Особливо ж страшним є запліднення, що відбувається у нетверезому стані будь-кого із батьків. Нагадаємо, що матері-п'яниці народжують до 75% дефективних дітей. За доброю традицією у давніх слов'ян молодята не доторкувалися до хмільного. Гадаємо, що заради родинного щастя та благополуччя, а також здоров'я вашої дитини тверезе запліднення стане законом вашого життя.

По змозі майбутня мати, а згодом і мати-годувальниця повинна уникати прийому ліків. Навіть найбезвинніші препарати, які вживає жінка в такий відповідальний період життя, можуть у майбутньому негативно позначитись на стані здоров'я її дитини.

Б.П. Нікітін казав: «Переважає більшість хвороб дитини створюється самими дорослими. І вам необхідно докладати зусиль уже зараз для запобігання хворобам, змінюючи звичаї, умови та стиль життя з дітьми, наближаючись і чинячи в тон і такт природі».

### **3. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.**

Формування здорового способу життя є одним із важливих напрямів сімейного виховання. Адже кожен з батьків бажає, щоб дитина виростила фізично й психічно здоровою, без шкідливих звичок. Багато в чому формування здорового способу життя залежить від традиційної складової цього впливу: стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємостосунків між подружжям, участі обох батьків у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, застосування наркотичних речовин. Отже, спосіб життя сім'ї в основному обумовлює і спосіб життя дітей. Чисельні дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між самими батьками, батьками та дітьми, застосування фізичних покарань, нерозуміння батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини, – все це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходив тяжче, ніж звичайно.

На спосіб життя сім'ї, а отже і дитини, впливає й структура самої сім'ї. Національне опитування "Спосіб життя молоді", яке було проведено УІСД в жовтні 1999 р. виявило, що тільки дві третини молоді проживають у повних сім'ях. Загальновідомо, а також виявлено в результатах цього опитування, той факт, що батьки для різних груп підлітків та молоді є одним з основних джерел інформації з багатьох питань. Крім того, саме до батьків, в першу чергу, звертаються молоді люди зі своїми проблемами та труднощами. У важкій ситуації діти очікують від батьків порад та допомоги з різноманітних проблем, тому досить часто батькам доводиться виконувати функції не лише дорослих друзів та вчителів, а й психолога, лікаря, довідкового бюро та "швидкої допомоги".

Незалежно від того, наскільки самі батьки усвідомлюють свою роль у формуванні здорового способу життя молодого покоління, підлітки відзначають досить широкий аспект тем, на які вони можуть розмовляти з батьками. Якщо відкинути таку тему, як навчання та уроки, то найчастіше підлітки говорять з батьками про своє майбутнє (60%-70%), своє здоров'я (55%-65%), своїх друзів (50%-60%), своє харчування (45%), поведінку не тільки в школі, а й на вулиці, в транспорті, з незнайомцями (до 40%), а також про стосунки у сім'ї (біля 40%). Не так часто предметом розмови є економічні проблеми сім'ї (24%), взаємовідносини між хлопцями та дівчатами (20-25%), статева зрілість (10%-20%) та інтимні стосунки між чоловіком і жінкою (5%-10%).

Свідченням того, що батьки є надзвичайно важливим та впливовим джерелом формування здорового способу життя, є також те, що 36% 10-16-річних повністю довіряють батькам і відверто обговорюють з ними будь-які питання, а ще 52% довіряють батькам, хоча деякі питання не можуть з ними обговорювати. Таким чином, 88% підлітків довіряють батькам, а це значить, що довіряють і тій інформації, яку вони отримують від них. Лише 1% респондентів зазначили, що вони зовсім не довіряють батькам. Про високий рівень довіри та достатньо відверті стосунки між підлітками і батьками



свідчать відповіді більшої половини опитаних 10-14-річних учнів, які засвідчують, що, як правило, батьки знають, де і з ким вони бувають ввечері.

Разом з тим, існують і певні проблеми щодо впливу батьків на формування здорового способу життя у неповнолітніх. Так, 15% 10-14-річних відверто стверджують, що випивали алкогольні напої у більшій кількості, ніж їм дозволяли батьки; 6% впевнені, що мати, та 6% впевнені, що батько дозволили б їм випивати без всяких обмежень та заперечень. Ще по 27% відповіли, що їм дозволили б випити лише з особливої нагоди; близько 21% не знають, як би відреагувала їх мати, та така ж кількість невпевнена щодо батьківської реакції. Серед тих, хто ще не спробував палити на час опитування, 25% відзначили такий “стримуючий” чинник, як “мої батьки не палять”. Це другий за рейтингом чинник після усвідомлення шкідливого впливу звички палити на стан здоров'я. Крім того, ще 11% зазначили, що у випадку паління вони б мали проблеми з батьками.

За допомогою анкети для 10-14-річних окремо визначалась роль батьків у формуванні здорового способу життя. Серед респондентів віком 10-14 років палили або палять 39,5% респондентів. Разом з тим, лише незначна кількість осіб (на рівні статистичної похибки) засвідчує, що вони палять у зв'язку з конфліктом з батьками. Напевне, таку ситуацію можна пояснити і тим, що чимала кількість батьків (38%) палить в помешканні, де вони проживають разом з дітьми, 70% дітей свідчать про те, що їм батьки не дозволили б палити взагалі.

Можна сказати, що батьки є одним з основних джерел отримання інформації щодо здорового способу життя для дітей, підлітків та молодих людей. Результати соціологічних опитувань завідчують, що із збільшенням віку питома вага тих, хто обговорює ці проблеми з батьками та отримує від них інформацію, хоч і незначною мірою, але знижується. Розглядаючи варіанти відповідей на запитання “До кого або до яких джерел ти звернувся б, якби побажав отримати більше інформації про алкоголізм, наркоманію, паління?”. залежно від віку респондентів, ми змогли створити загальну діаграму цих показників.

Стосовно впливу батьків на поінформованість дітей і молоді про шкідливі звички. то їх вплив умовно можна розбити на три етапи:

1. 10-12 років – етап стабільного ставлення до рекомендацій батьків, 62%-65% дітей за інформацією про шкідливі звички звертаються до батьків;
2. 13-16 років – етап різкого зменшення впливу батьків, частка дітей зменшується з 65% у 12 років до 35% у 16 років;
3. 17-22 років – етап повільного зменшення впливу батьків, відсоток потенційних звернень до батьків знижується від 32% у 17 лет до 19% у 22 роки.

Аналіз рівня довіри до інформації, яку отримують від батьків залежно від віку респондентів та типу поселення, де вони проживають, були виявлені деякі відмінності. При розмежуванні типів поселення на обласний центр, місто і село загальні тенденції важливості думки батьків у інформування про шкідливі звички (паління, алкоголь, наркоманія) залишаються незмінними,

проте, звичайно, є й свої нюанси. Так, серед сільських дітей 10-12-річного віку перший етап демонструє рівень падіння важливості думки батьків. Проте, якщо у 10-річному віці цей показник у селі набагато вищий, ніж у містах і обласних центрах, то до 12-річного віку за абсолютним значенням (нагадуємо, при падінні з 87% до 63%) він уже досягає показників міста та обласного центру. Отже, етап різкого зменшення впливу батьків на підлітків і молодь є однаковим для всіх типів поселення. Етап повільного зменшення впливу батьків на опитаних дещо відрізняється у міських поселеннях: у віці 17 років і старше його рівень практично не змінюється і становить 30-49%.

Що стосується значення інформації батьків про шкідливі звички для дітей різних за статтю та віком, то у віці 10-12 років довіра до інформації батьків у дівчат падає з 71% до 64%, а у хлопців піднімається з 53% до 66%. Відрізняється також і рівень довіри до батьківської інформації у віці 20-22 років, коли у чоловіків рівень довіри спадає до 14%, а у молодих жінок він залишається на показнику 24%-26%. Ще одним із чинників, які визначають ставлення до інформації батьків, є проживання: окремо чи разом мешкають батьки та дорослі діти. Так молоді люди, які проживають у батьківських сім'ях, мають намір звернутися до батьків у 46% випадках, а діти, які проживають окремо, тільки – у 18%.

Очевидно, що сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодої людини. З одного боку, сім'я виступає як захисний чинник, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з другого – як особливий чинник, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей.

Захисні чинники сім'ї найбільшою мірою проявляються у тому випадку, коли:

1. між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки;
2. виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії;
3. батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування;
4. діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, з другого – мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;
5. стосунки між батьками базуються на емоційній взаємній підтримці;
6. ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем та обмежуються не тільки розмовами, а безпосередньою участю у різних аспектах життя дітей.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей, насамперед, пов'язано з внутрішньою кризою сім'ї:

1. сімейною дезорганізованістю, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;
2. сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей;
3. проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального);
4. відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї;

5. наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї;

6. невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих для здоров'я звичок у дітей, слабка дисципліна в сім'ї;

7. нереалізованим очікуванням стосовно розвитку та успіхів дитини.

Виходячи з причин позитивного та негативного впливу сім'ї, слід розглядати і вплив ЗМІ на юного індивіда в першу чергу через сім'ю. Насамперед ЗМІ не виконують на сьогодні одного з головних завдань стосовно молоді та підлітків – не достатньо інформують доросле населення про специфіку підліткового та молодіжного віку, про фізіологічні та психологічні зміни, котрі відбуваються з організмом у такому віці, фізіологічні причини неадекватної поведінки. На жаль, підліток і навіть більш старша молода людина дуже часто розглядаються як "майже" дорослий, а слово "неповнолітній" в своїй структурі взагалі несе певну неповноцінність.

Знання особливостей молодіжного і підліткового віку може змінити ставлення дорослих до підлітків і, таким чином, зменшити деякі ризики для здоров'я, перш за все це стосується психологічного дискомфорту і фізичної активності.

ЗМІ можуть показати на конкретних життєвих прикладах батькам, дорослим членам сімей їхню відповідальність за спосіб життя дітей, причому не абстрактну відповідальність, а те, як кожен вчинок дорослого, включаючи реакцію на будь-який дитячий вчинок, може відбитися на дитині. Наприклад, якщо дитина погано вчиться в початковій школі і батьки досить спокійно до цього ставляться, то в старших класах батьки повинні бути готовими до того, що дитина в повній мірі відповідатиме статусу "двійочник": вірогідніше за все він палитиме, прогулюватиме школу, ввійде в компанію таких самих "педагогічно занедбаних" дітей.

Безумовно, така роз'яснювальна робота серед батьків повинна проводитися не лише через телебачення, радіо, пресу, але й через спеціальну літературу, соціальних педагогів і соціальних працівників.

Головною задачею ЗМІ щодо впливу на спосіб життя дитини через батьківську сім'ю полягає в об'єктивній інформації про тенденції в молодіжному середовищі. Скажімо, для батьків факт наявності сексуальних стосунків дитини в 17 років не повинен бути трагедією, але батьки повинні інформаційно підготувати дитину до того, щоб сексуальні стосунки не стали причиною появи небажаної вагітності, венеричних захворювань або ВІЛ/СНІДу.

На жаль, між дітьми і батьками, вірніше прабатьками (дідусями і бабусями), існує сьогодні не лише конфлікт поколінь, а існує також і конфлікт моралей. Вірніше, існує конфлікт "колишньої" моралі, якої притримується більшість прабатьків, і моралі, привнесеної голівудськими фільмами, яку повністю сприймають діти і абсолютно не сприймають батьки. ЗМІ практично усунулися не лише від підтримки молоді, а навіть від обговорення цього конфлікту.

Адже стосовно таких ризиків для здоров'я, як паління, алкоголізм, наркоманія, саме батьки можуть стати реальним джерелом знань і вмінь з приводу попередження ризиків. Головною умовою для цього є наявність таких знань і вмінь, оскільки вони мають ці знання і мають відверті стосунки з дітьми. І в тому, і в іншому випадку роль засобів масової інформації важко переоцінити.

Цілеспрямований потік інформації щодо здорового способу життя дітей буде корисним і для самих батьків, бо він може вплинути і на їхній спосіб життя. А зміна способу життя батьків, безперечно, впливає на дітей як найближчий приклад.

### **Запитання для самоконтролю**

1. Соціально-економічна характеристика сучасної сім'ї.
2. Можливості формування здорового способу життя дітей та молоді.
3. Особливості відповідальності батьків за здоров'я своїх дітей.
4. Складові формування здорового способу життя дитини в сім'ї.