

Шевирьова Г. Г. Вплив інформаційного середовища на здоров'я сучасних підлітків / Г. Г. Шевирьова // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (Київ, 11-12 квітня 2019 р.). Київ: Київський електромеханічний коледж, 2019. С. 85 – 87.

У статті окреслено, що під вплив медіа потрапляє нинішня молодь. Тому, впровадження сучасних засобів медіа в усі ланки життя людини накладають значний відбиток на здоров'я особистості.

Ключові слова: мас-медіа, інформаційне середовище, формування здорового способу життя.

Вплив інформаційного середовища на здоров'я сучасних підлітків

Всім нам відомо, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спосіб життя, генотип, стан навколишнього середовища. Але це далеко не всі фактори, в нашому житті їх дуже багато і майже всі вони негативно впливають на наше здоров'я.

XXI століття характеризується активним розвитком медіа, який заклав основу формування суспільства абсолютно нового типу – інформаційного суспільства. Ми постійно стикаємося із засобами масової інформації, ми уявити собі не можемо свого існування без них. Мас-медіа в житті сучасного суспільства займають особливе місце. Їх вплив на людину починається з раннього дитинства і продовжується все життя. Безліч позитивних моментів можна назвати щодо впливу засобів масової інформації на наше життя, але ми зупинимось на впливі інформаційного середовища на здоров'я сучасних підлітків, тому що саме вони більшу частину свого життя проводять «онлайн» [1, с. 135].

Перша та найголовніша задача щодо збереження, зміцнення та укріплення здоров'я належить, передусім, самій особистості, її принципам, правилам життєдіяльності, цінностям, які виокремлюються протягом певного періоду часу [1, с. 140].

Під вплив медіа потрапляє нинішня молодь. Тому, впровадження сучасних засобів медіа в усі ланки життя людини накладають значний відбиток на здоров'я особистості. Сучасна молодь майже 24 години на добу використовує медіа з метою розв'язання певних задач в галузі освіти; спілкується зі своїми товаришами, колегами; знаходить корисну інформацію. Сучасні підлітки намагаються бути обізнаними щодо пошуку, аналізу інформації, отриманої з медіа. Значну частину знань людина отримує саме з засобів мас-медіа, що впливають на формування ціннісних переваг, життєву мотивацію, соціальних установок. Сучасні інноваційні технології впливають на особливості сприйняття соціальної дійсності, змінюють спосіб життя та модель соціальної поведінки [1, с. 137].

Як вважають науковці, усвідомлення того, що здоров'я являє собою соціально-життєву цінність, яка має підлягати захисту з боку соціуму, держави, на сьогодні, лише формується [1, с. 145].

В даній статті ми проаналізували деякі джерела щодо впливу інформаційного середовища на здоров'я сучасної молоді.

Т. Петрова у своїх дослідженнях показує, що розв'язання важливішої задачі щодо підвищення рівня культури, життєдіяльності повинно належати не медичним установам, а саме людині, яка є скарбником здорового способу життя. Крім того, дослідницею підкреслено, що здоров'я можливо схарактеризувати як умову: соціальна поведінка індивіда; діяльність окремих соціальних груп [3, с. 152].

З розвитком медіа-засобів сучасна молодь націлює себе на те, що можна не відвідувати медичні заклади, а завдяки соціальним мережам самостійно знайти потрібні ліки, заказавши їх он-лайн. Звичайно, така процедура полегшує життя людини, але необхідно пам'ятати, що не слід в повній мірі довіряти інформації, яка надходить з медіа. Як зазначає Е. Бугрезова, більшість людей готові самостійно приймати рішення відносно власного здоров'я та процесу лікування. Слід зауважити, перш ніж приймати

ліки, які були надіслані за допомогою медіа-ресурсів, необхідно проконсультуватися з лікарем-спеціалістом [4, с. 118].

Сучасна молодь вважає, що медіа полегшують трудову, освітню, побутову діяльність. Але, необхідно пам'ятати про грамотний аналіз певних фактів, які надходять з медіа. Тому, користуючись ресурсами Інтернет кожна особистість має націлювати власні зусилля на формування високого рівня медіа-компетентності, адже саме особистісні якості являються головним фундаментом для збереження, зміцнення та укріплення здоров'я.

Також необхідно пам'ятати про те, що тривале використання комп'ютерної техніки викликає різні захворювання. Серед них можна виділити і захворювання органів зору, і порушення опорно-рухового апарату, сколіози, остеохондрози, стреси, алергічні захворювання, безсоння і т.д. Користуючись тривалий час медіа-засобами, слід пам'ятати про активний відпочинок (гімнастика нижніх та верхніх кінцівок; гімнастика очей). Спорт, правильне харчування, тривалий сон допоможуть привести до ладу всі важливі фізичні, психічні, фізіологічні процеси організму[4, с. 122]. Отже, комплекс фізичних вправ, правильний розпорядок дня, власне відношення до здорового способу життя стануть запорукою успішного становлення кожної особистості попри те, що сучасний світ активно керується інформаційними технологіями.

Список використаних джерел

1. Лебедев Д. В. Влияние масс-медиа на формирование ценностного отношения к здоровью в молодежной среде / Д. В. Лебедев // Вестник Поволжского института управления. – 2010. – С. 135 – 148.
2. Возьмитель А. А. Диверсификация образа жизни (Способы и стили жизни в постсоветском социальном пространстве). – 2002. – № 1.
3. Петрова Т. Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т. Э. Петрова, А. А. Каравашкин // Интеграция образования. – № 4. – 2005. – С. 150 – 154.

4. Бугрезова Е. Роль социальных медиа в формировании практик заботы о здоровье / Е. Бугрезова // Экономическая социология. – Т. № 17. – № 5. – 2016. – 103 – 124.