
**Семінар-практикум
для практичних психологів ЗОШ**

**«Психологічний супровід
формування здорового
способу життя учнів».**

Україна – це неповторна країна.

Головне багатство нашої країни – це не матеріальні ресурси, а люди, які її населяють.





Населення України

Свої багатства потрібно добре знати, адже сама людина є творцем будь-яких матеріальних і духовних благ суспільства. Тому щороку здійснюється державний облік інформації про населення, розраховуються різноманітні його показники.

Перепис населення — єдиний процес збору, узагальнення, аналізу та публікації демографічних, економічних та соціальних даних про що належать проживає на відповідний проміжок у країні чи на виразно відмежованій території. Як і у випадку інших переписів, по завершенню переписів населення виконується обробка та публікація зібраних даних.

Категорії населення, що враховуються при перепису:

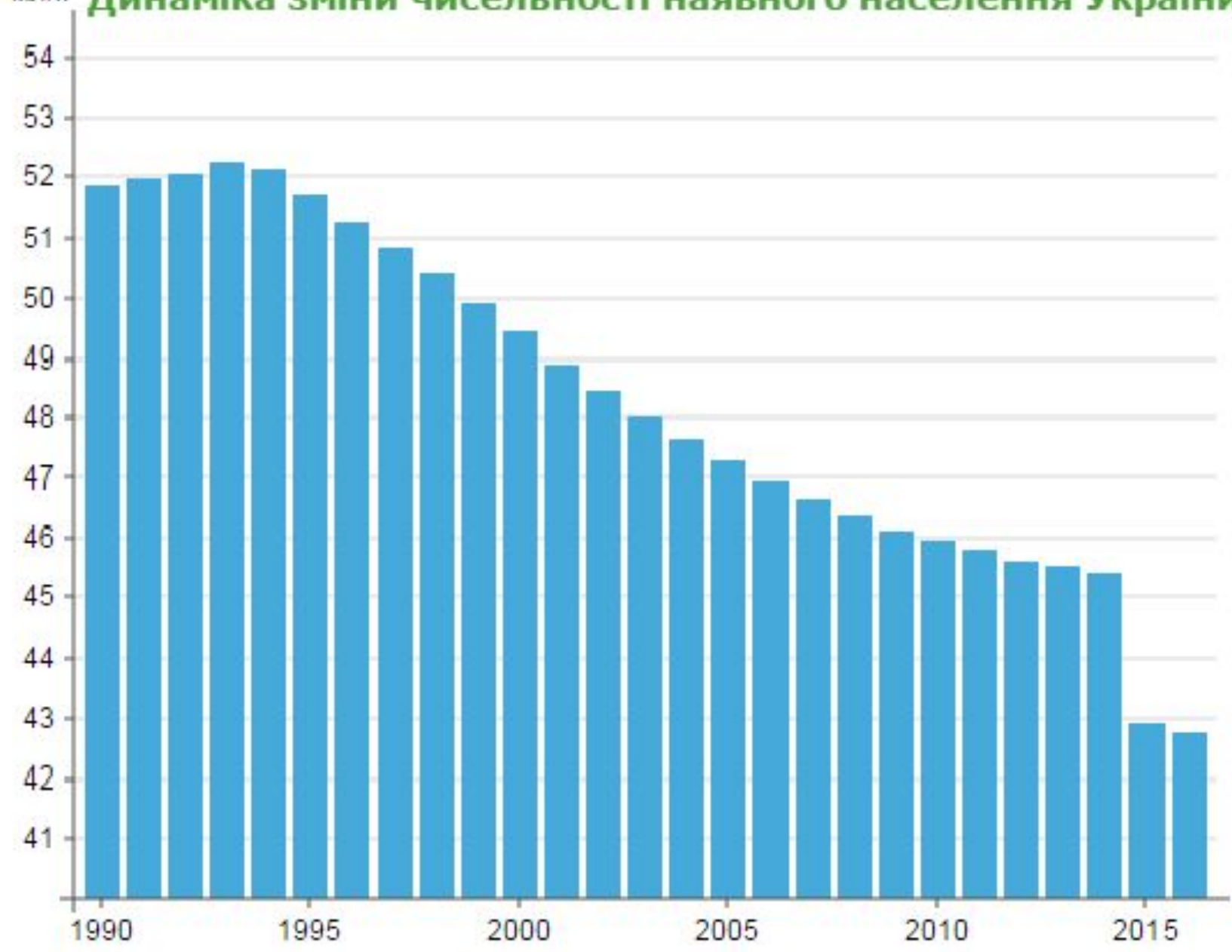
Наявне населення – це все населення, що на момент перепису перебуває на досліджуваній території, включаючи тимчасове населення.

Постійне населення – це населення, яке постійно проживає на досліджуваній території (понад 6 місяців або 1 рік)

Юридичне населення – це населення, яке юридично закріплене на даній території.



млн. Динаміка зміни чисельності наявного населення України



(на 1 січня; тис. осіб)

	Розподіл постійного населення за окремими віковими групами								
	всього населення	0-14 років	0-15 років	0-17 років	16-59 років	15-64 роки	18 років і старше	60 років і старше	65 років і старше
1990	51556,5	11084,2	11814,3	13305,0	30291,4	34297,7	38251,5	9450,8	6174,6
1991	51623,5	11029,5	11762,1	13225,7	30230,3	34264,9	38397,8	9631,1	6329,1
1992	51708,2	10951,4	11690,8	13148,4	30314,4	34248,7	38559,8	9703,0	6508,1
1993	51870,4	10915,4	11625,0	13101,0	30523,7	34264,6	38769,4	9721,7	6690,4
1994	51715,4	10767,7	11489,8	12937,1	30646,9	34084,4	38778,3	9578,7	6863,3
1995	51300,4	10528,7	11248,4	12668,1	30595,7	33810,6	38632,3	9456,3	6961,1
1996	50874,1	10246,0	10988,6	12416,7	30424,3	33569,1	38457,4	9461,2	7059,0
1997	50400,0	9952,4	10673,4	12124,4	30166,5	33394,8	38275,6	9560,1	7052,8
1998	49973,5	9624,5	10366,0	11823,0	29793,6	33322,4	38150,5	9813,9	7026,6
1999	49544,8	9206,0	10012,6	11469,7	29500,0	33437,2	38075,1	10032,2	6901,6
2000	49115,0	8781,0	9571,9	11116,0	29353,4	33515,1	37999,0	10189,7	6818,9
2001	48663,6	8373,3	9144,8	10740,7	29259,4	33446,3	37922,9	10259,4	6844,0
2002 ¹	48240,9	7949,9	8743,7	10307,0	29154,6	33312,4	37933,9	10342,6	6978,6
2003	47823,1	7569,5	8315,9	9878,6	29314,5	33060,2	37944,5	10192,7	7193,4
2004	47442,1	7246,3	7966,1	9503,3	29514,6	32826,5	37938,8	9961,4	7369,3
2005	47100,5	6989,8	7664,8	9129,2	29656,3	32603,5	37971,3	9779,4	7507,2
2006	46749,2	6764,7	7408,3	8802,0	29812,1	32417,4	37947,2	9528,8	7567,1
2007	46465,7	6606,4	7218,1	8536,1	29799,8	32256,2	37929,6	9447,8	7603,1
2008	46192,3	6501,1	7071,0	8325,7	29738,5	32184,5	37866,6	9382,8	7506,7
2009	45963,4	6476,2	7005,0	8186,3	29586,0	32169,8	37777,1	9372,4	7317,4
2010	45782,6	6483,6	6982,6	8081,1	29328,6	32130,2	37701,5	9471,4	7168,8
2011	45598,2	6496,0	6975,7	8003,3	29090,1	32137,0	37594,9	9532,4	6965,2
2012	45453,3	6531,5	6993,1	7971,6	28842,2	31993,3	37481,7	9618,0	6928,5
2013	45372,7	6620,6	7047,7	7990,4	28622,9	31846,8	37382,3	9702,1	6905,3
2014	45245,9	6710,7	7120,1	8009,9	28372,5	31606,4	37236,0	9753,3	6928,8
2015 ²	42759,7	6449,2	6816,0	7614,7	26613,3	29634,7	35145,0	9330,4	6675,8
2016 ²	42590,9	6494,3	6856,3	7614,0	26317,4	29327,7	34976,9	9417,2	6768,9

¹ За даними Всеукраїнського перепису населення на 5 грудня 2001 року.² Без урахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим і м. Севастополя.

Численность населения Украины в разных возрастных группах

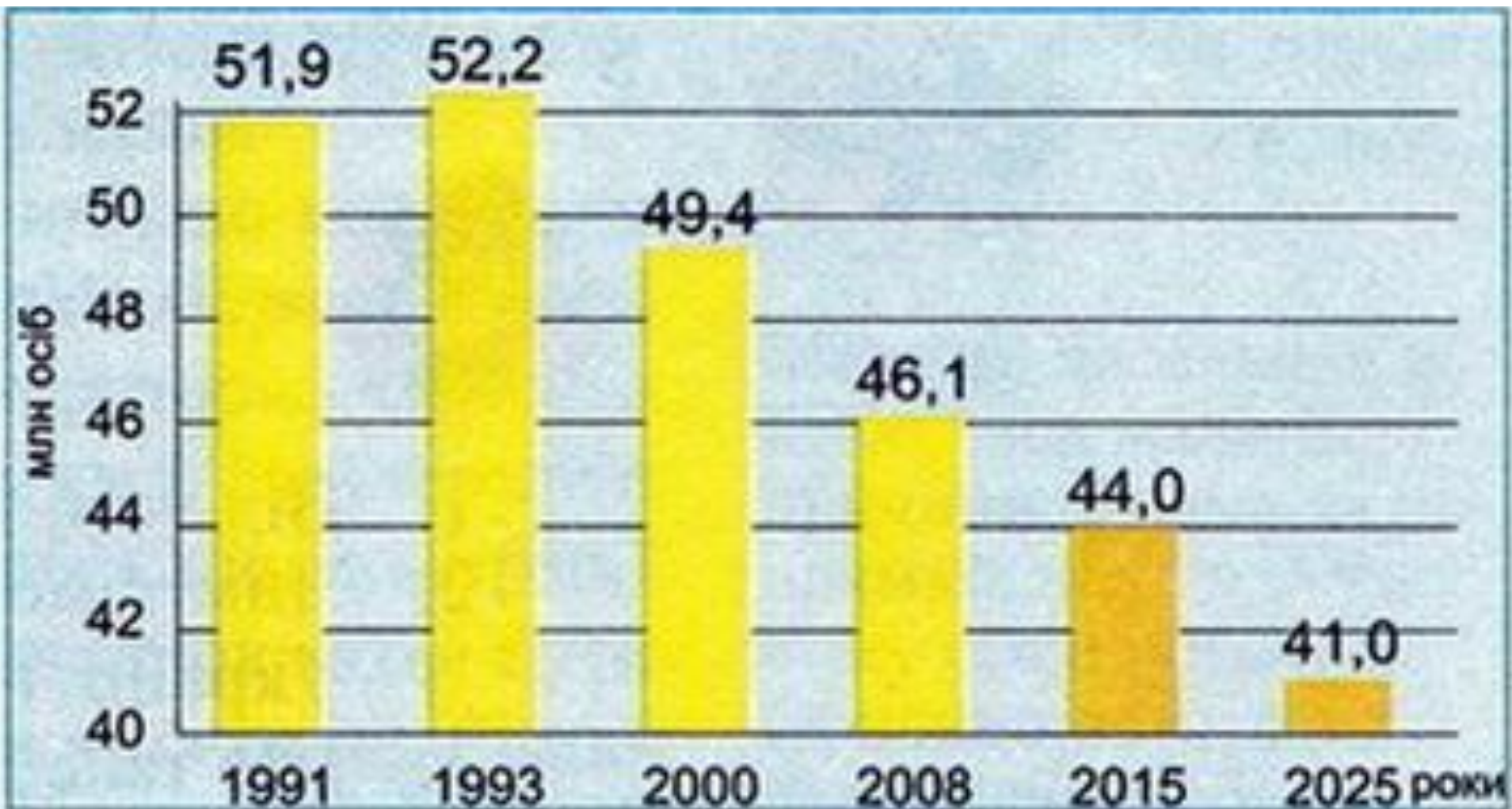
	миллионов человек										
возраст	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
0	0,51	0,50	0,48	0,47	0,46	0,45	0,44	0,43	0,42	0,41	0,40
1	0,42	0,50	0,49	0,48	0,47	0,46	0,45	0,43	0,42	0,41	0,40
2	0,42	0,42	0,51	0,49	0,48	0,47	0,46	0,45	0,44	0,42	0,41
3	0,42	0,42	0,42	0,51	0,49	0,48	0,47	0,46	0,45	0,44	0,43
4	0,42	0,42	0,42	0,42	0,51	0,49	0,48	0,47	0,46	0,45	0,44
5-9	2,10	2,10	2,11	2,11	2,11	2,20	2,25	2,29	2,30	2,30	2,29
10-14	1,94	1,97	2,00	2,02	2,04	2,06	2,09	2,12	2,16	2,19	2,21
15-19	2,30	2,24	2,19	2,16	2,14	2,12	2,11	2,11	2,12	2,13	2,15
20-24	2,96	2,84	2,72	2,62	2,53	2,46	2,40	2,35	2,31	2,27	2,25
25-29	3,66	3,52	3,39	3,26	3,13	3,01	2,90	2,81	2,72	2,64	2,57
30-34	3,47	3,51	3,50	3,47	3,42	3,36	3,28	3,20	3,12	3,03	2,95
35-39	3,31	3,31	3,36	3,37	3,38	3,38	3,37	3,34	3,30	3,25	3,20
40-44	3,13	3,15	3,17	3,19	3,22	3,24	3,25	3,26	3,26	3,25	3,24
45-49	3,00	3,01	3,02	3,03	3,04	3,06	3,08	3,09	3,10	3,12	3,12
50-54	3,37	3,27	3,19	3,13	3,08	3,05	3,02	3,01	3,00	2,99	2,99
55-59	3,22	3,21	3,18	3,14	3,09	3,05	3,01	2,97	2,94	2,91	2,89
60-64	2,83	2,85	2,87	2,87	2,87	2,86	2,84	2,82	2,80	2,78	2,75
65-69	1,87	2,01	2,12	2,21	2,28	2,34	2,38	2,41	2,43	2,44	2,44
70-74	1,87	1,80	1,77	1,78	1,80	1,82	1,86	1,89	1,92	1,95	1,97
75-79	1,74	1,67	1,60	1,54	1,50	1,47	1,46	1,45	1,45	1,46	1,47
80-84	0,99	1,04	1,07	1,08	1,07	1,06	1,04	1,03	1,01	1,01	1,00
>85	0,67	0,74	0,81	0,87	0,92	0,96	1,00	1,02	1,04	1,05	1,06
	44,62	44,51	44,39	44,22	44,04	43,85	43,63	43,41	43,16	42,91	42,65

В «Щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2015 рік» вказано:

«Чисельність населення України неухильно скорочується. На жаль, скорочення чисельності населення залишатиметься серйозним викликом для Української держави і в майбутньому.

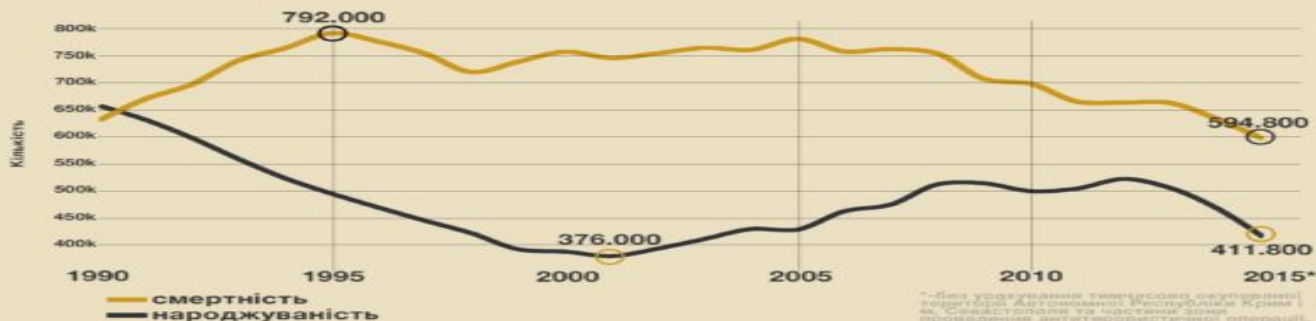
Скорочення чисельності населення України обумовлене переважно стійким природним зменшенням, тобто перевищенням числа померлих над числом народжених ». Також впливає міграція українців за кордон, АТО, порушення сучасної статево-рольової піраміди та постаріння населення.

Відповідно до прогнозу ООН, в 2025 році українців залишиться лише 41 мільйон.

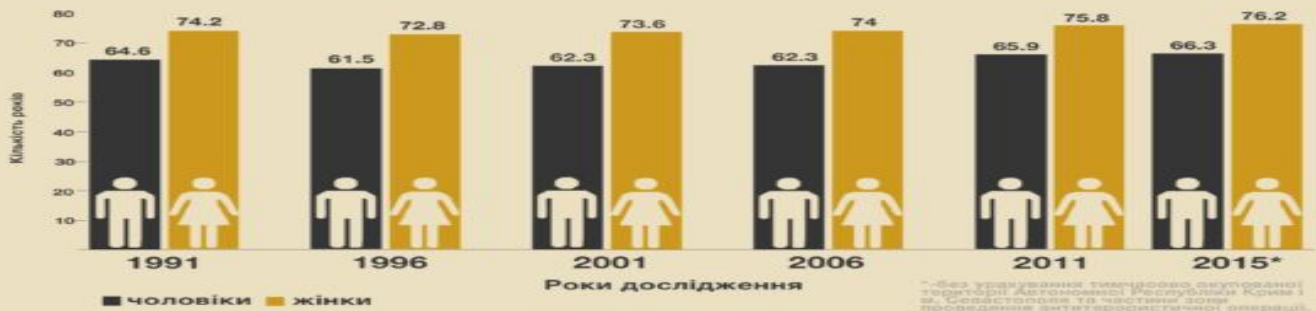


Як змінились показники смертності в Україні за 25 років

Порівняння показників народжуваності та смертності



Середня тривалість життя



Найпоширені причини смертей

Хвороби системи кровообігу



Новоутворення



Зовнішні причини смерті



Хвороби органів травлення



Невизначені причини

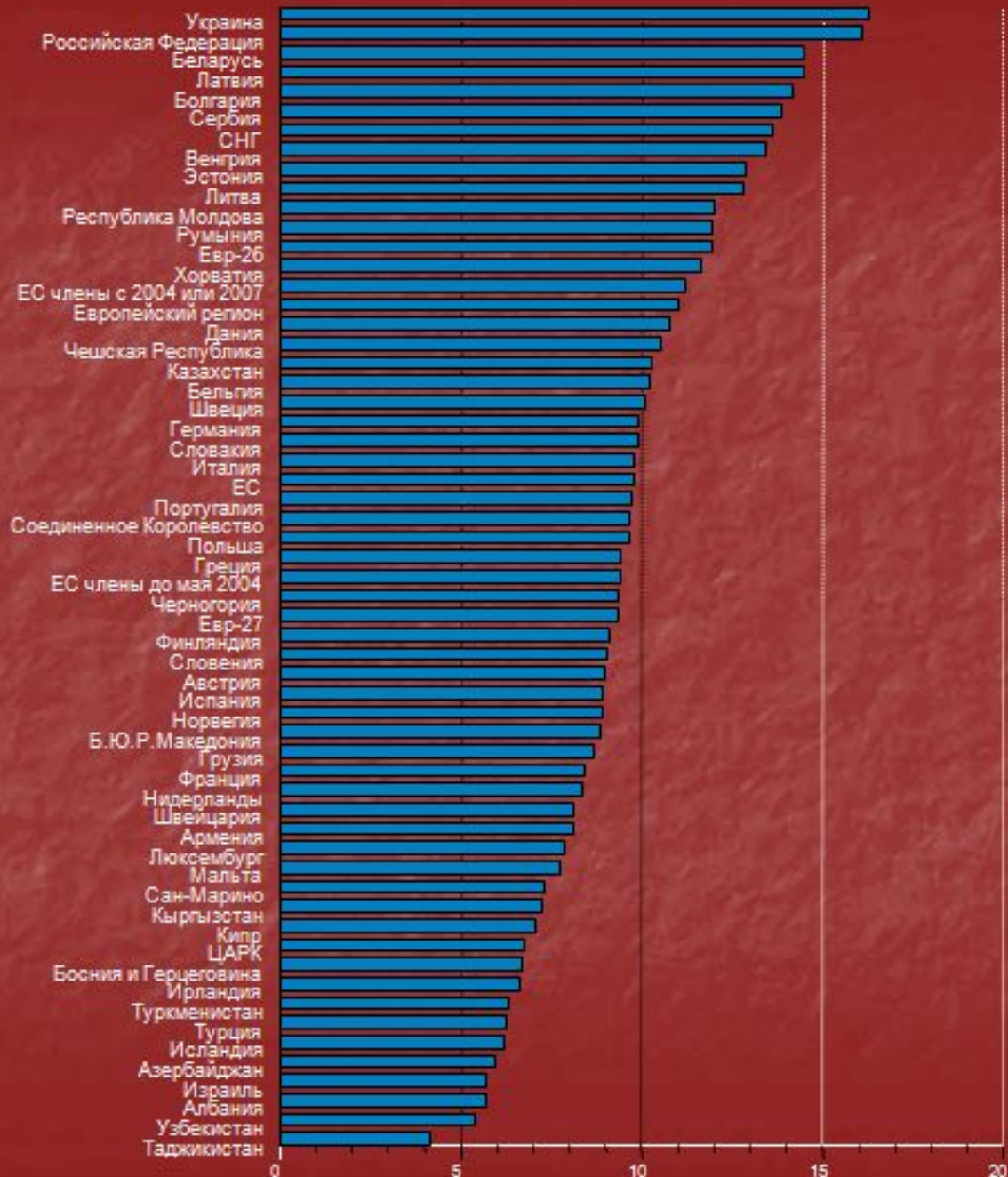


один чоловік = 100,000 осіб

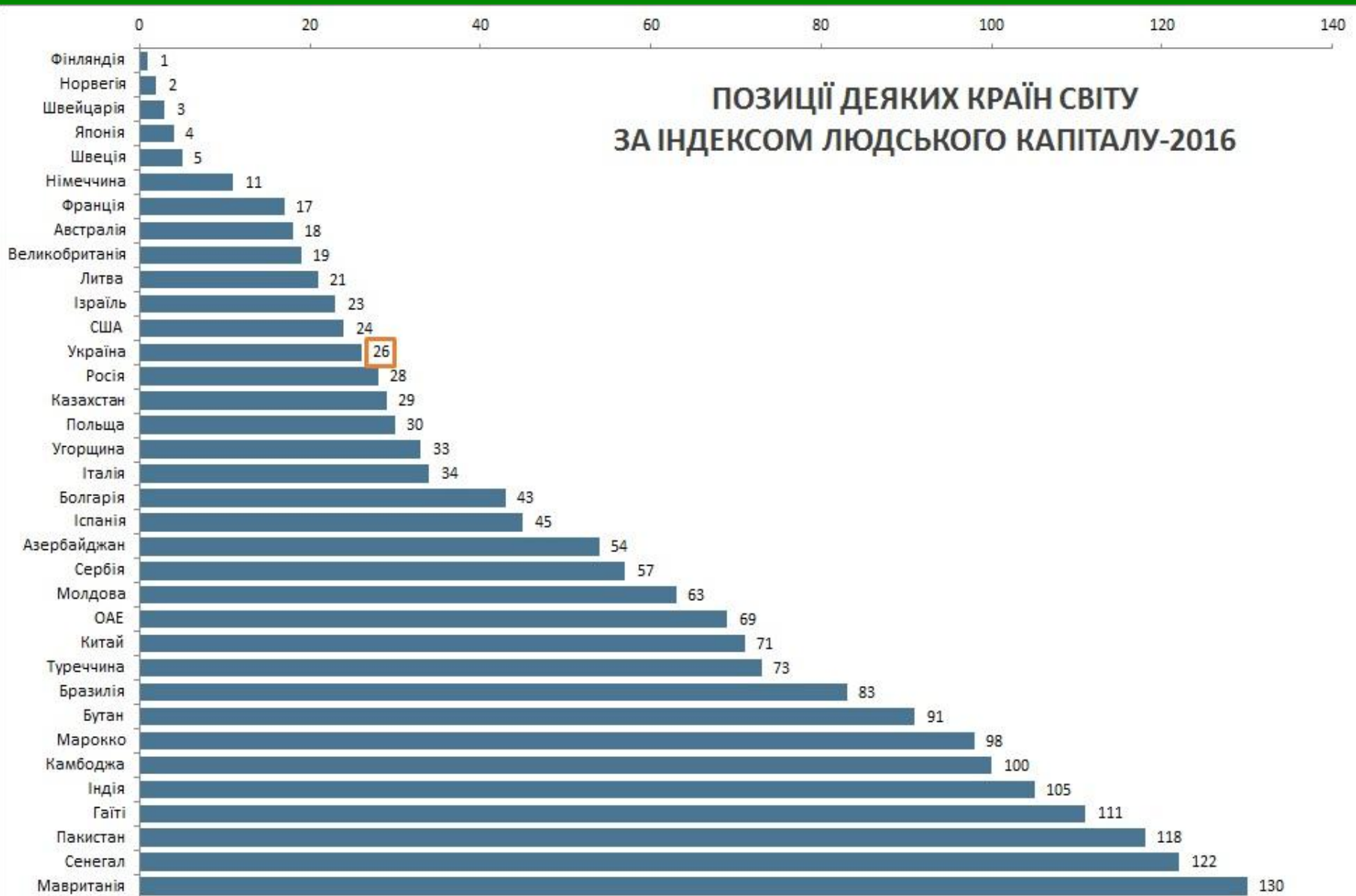
Структура смертності дитячого населення (0-14 років)

- **Перше місце** посідають стани, які виникли в перинатальному періоді (48,3 ‰).
- **Друге місце** в структурі загальної смертності дітей - вроджені аномалії (25,6 ‰).
- **Третє місце** - нещасні випадки, травми та отруєння (6,2 ‰). Серед цих причин більшу частину становлять випадки загибелі дітей в авто-катастрофах.
- Інфекційні та паразитарні хвороби
- Хвороби органів дихання
- Хвороби нервової системи та органів чуття

Смертність
населення в
країнах
Європейського
регіону ВООЗ
(на 1000
населення)
(за даними
бази ЗДВ
2010 р.)



Рейтингові оцінки розвитку людського капіталу в 2016 році



Компоненти людського потенціалу

Людський потенціал будь-якого суспільства є невід'ємною частиною загального національного потенціалу.

Для порівняння загальнодержавної ефективності країн світу, щорічно вимірюється індекс людського розвитку країни, який можна представити як середньоарифметичну величину 3 компонентів:

1. виходить з ВВП доходу, що припадає на душу населення і визначає купівельну спроможність;
2. освіти, виходячи із загальної грамотності і кількості молоді, що навчається;
3. загальної тривалості життя населення.

Концепція розрахунку передбачає збалансованість всіх 3 показників.

Величина індексу розвитку людського потенціалу дає можливість здійснити умовний поділ держав на окремі групи за рівнем розвитку суспільства.

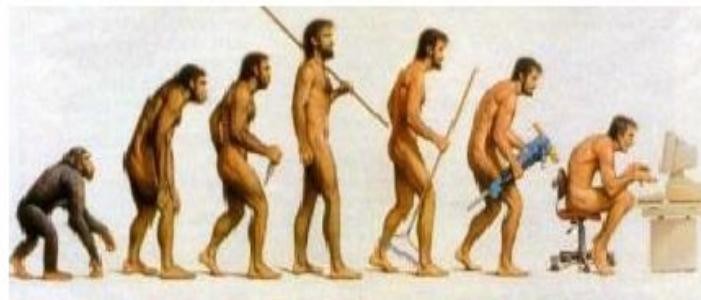


Шкала оцінки країни за індексом людського розвитку:

Високий – вище 0,8

Середній – від 0,5 до 0,8

Низький – нижче 0,5





**Рейтинг країн
за індексом розвитку людського потенціалу
за даними Human Development Report в 2015 році:**

1. Норвегія – 0,944
2. Австралія – 0,935
3. Швейцарія – 0,940
4. Данія – 0,923
5. Нідерланди – 0,922
6. Німеччина – 0,916
7. Ірландія – 0,916
8. США – 0,915
9. Канада – 0,913
10. Нова Зеландія – 0,913



**Індекс розвитку людського потенціалу України
знаходиться на рівні 0,747 –
це 81 місце серед 188 країн світу.**



За рекомендаціями в якості нормативів індексу людського розвитку застосовують максимальну тривалість життя (85 років) і мінімальну (25 років) і при розрахунку розвитку людського потенціалу.





Середня тривалість життя українців в 2015 році: чоловіків – 66 р. 3 міс., жінок – 76 р.

Очікувана тривалість життя – один із ключових показників,
що входить у розрахунок розвитку індексу людського потенціалу.
Вона також характеризує рівень життя людей.

Середня очікувана тривалість життя у світі для дитини,
яка народилася у 2015 році — 71 рік для жінки і 69 років — для чоловіка.



Серед несприятливих факторів, які впливають на тривалість життя, відзначають такі:

- Погане, неповноцінне харчування (хронічне голодування або переїдання);
- Погані життєві умови та важка фізична праця;
- Велике нервове навантаження, нерозумний спосіб життя;
- Інфекційні та інші захворювання, травми;
- Фізична пасивність;
- Шкідливі звички (куріння, алкоголізм).

Від чого ж помирають люди ?



Від старості чи від хвороб ?



Спостерігаючи протягом 15 років
за людьми похилого віку,
геронтолог Форсайт встановив,
що 98 % смертей викликані хворобами,
і лише 2 % старістю.

Захворюваність – це збірне поняття, яке включає в себе показники, які характеризують рівень захворювань та їх структури серед усього населення або окремих його груп на даній території.



Захворюваність населення

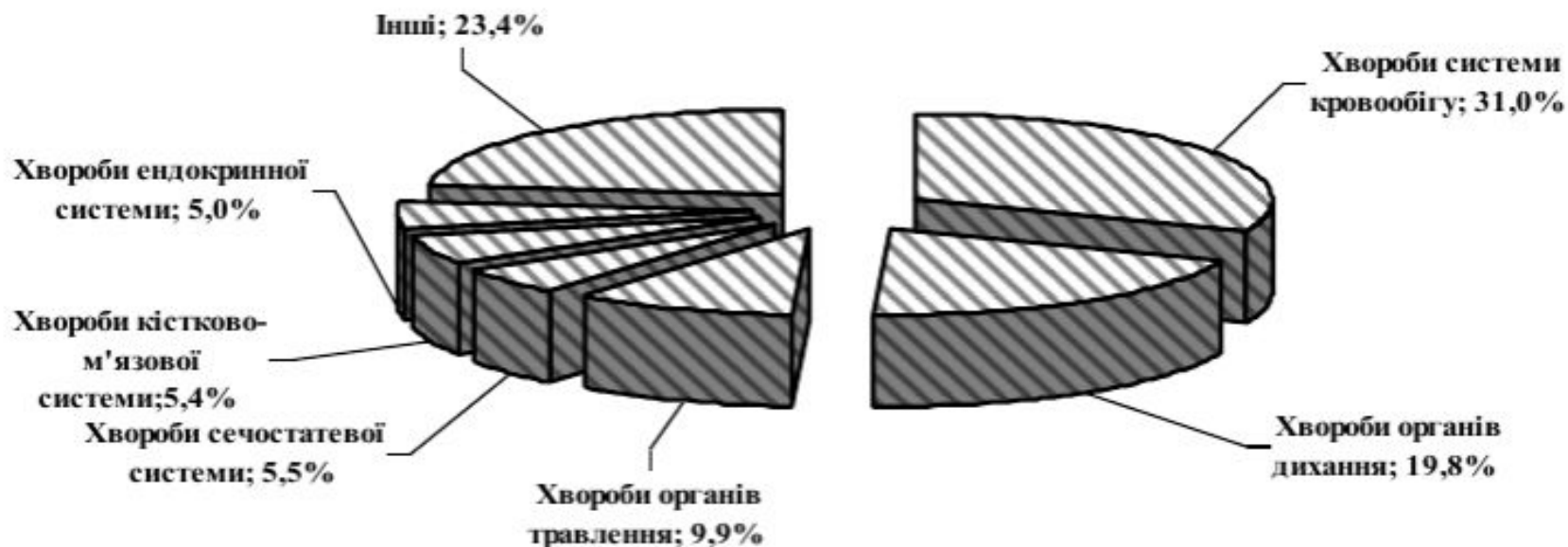
Рік	Кількість уперше зареєстрованих випадків захворювань, тис.
1990	32188
1991	...
1992	33214
1993	33833
1994	31455
1995	32547
1996	30169
1997	31158
1998	31974
1999	32959
2000	33471
2001	33192
2002	32233
2003	32585
2004	32573
2005	32912
2006	32240
2007	32807
2008	32467
2009	33032
2010	33080
2011	32381
2012	31162
2013	31024
2014 ¹	26881
2015 ¹	26789

¹ Без урахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим, м.Севастополя та частини зони проведення антитерористичної операції.

² Згідно з МКХ-10, починаючи з 1999 р., з класу хвороб нервової системи і органів чуття вилучені і сформовані в окремі класи хвороби ока та його придаткового апарату і хвороби вуха та соскоподібного відростка.

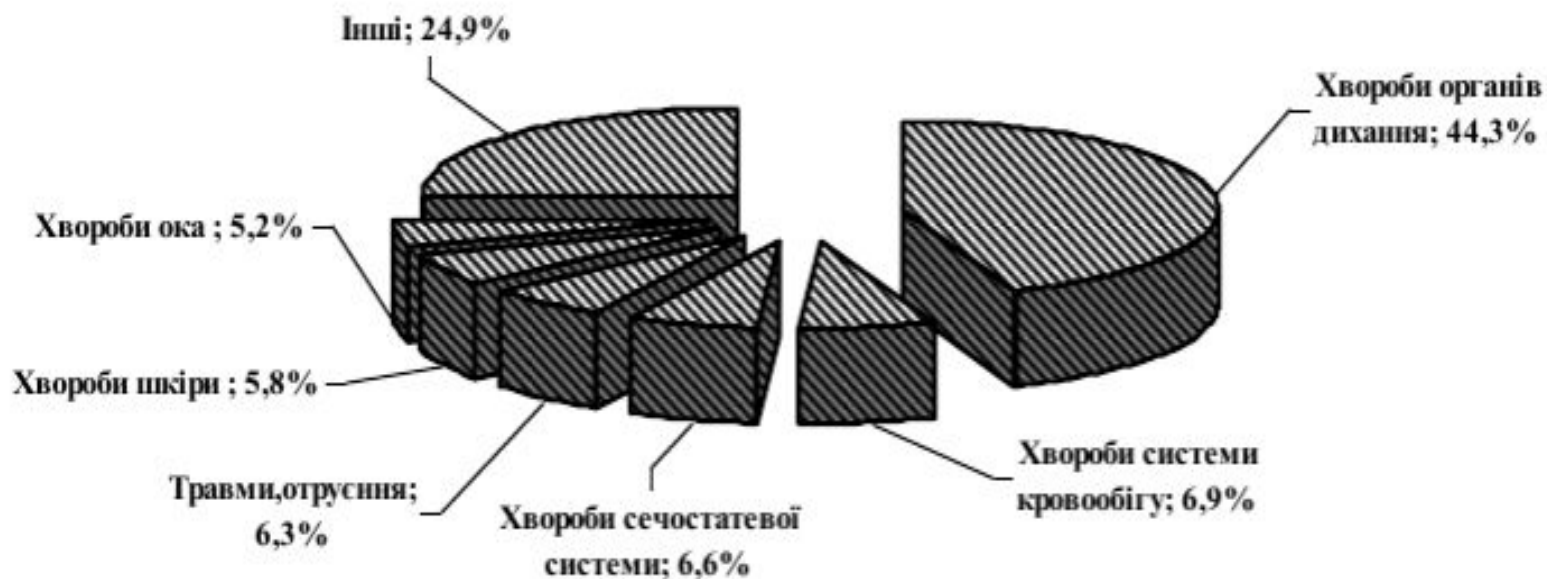
Структура поширеності захворювань за класами хвороб серед населення України

У структурі поширеності захворювань за класами хвороб серед населення України в 2015 р. перше місце посіли хвороби системи кровообігу (31,0%; 52956,9 на 100 тис. нас.), друге місце – хвороби органів дихання (19,8%; 33952,9 відповідно), третє місце – хвороби органів травлення (9,9%; 16998,1 відповідно), четверте місце – хвороби сечостатевої системи (5,5%; 9382,3 відповідно), п'яте місце – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (5,4%; 9301,8 відповідно) (рис. 2.1.1).



Структура захворюваності населення України

У структурі захворюваності населення України в 2015 р. переважають хвороби органів дихання (44,3%), на відміну від структури поширеності хвороб, де першість належить хворобам системи кровообігу. Друге місце в структурі захворюваності займають хвороби системи кровообігу (6,9%), третє – хвороби сечостатевої системи (6,6%), четверте – травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх чинників (6,3%), п'яте – хвороби шкіри та підшкірної клітковини (5,8%) (рис. 2.1.2).



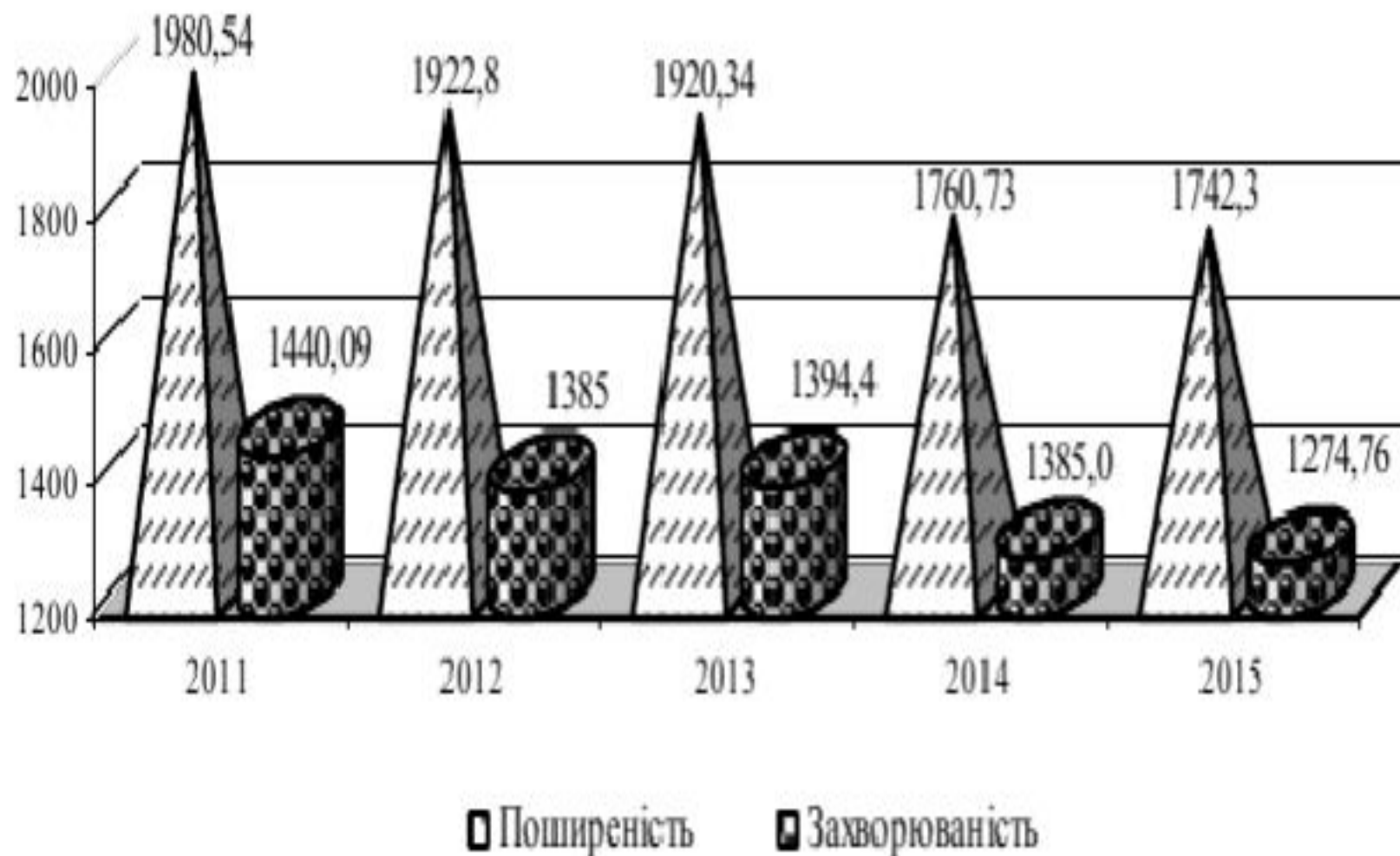


Рис. 2.2.1. Динаміка захворюваності та поширеності хвороб серед дітей 0–17 років включно в Україні у 2011–2015 рр. (на 1000 відповідного населення)

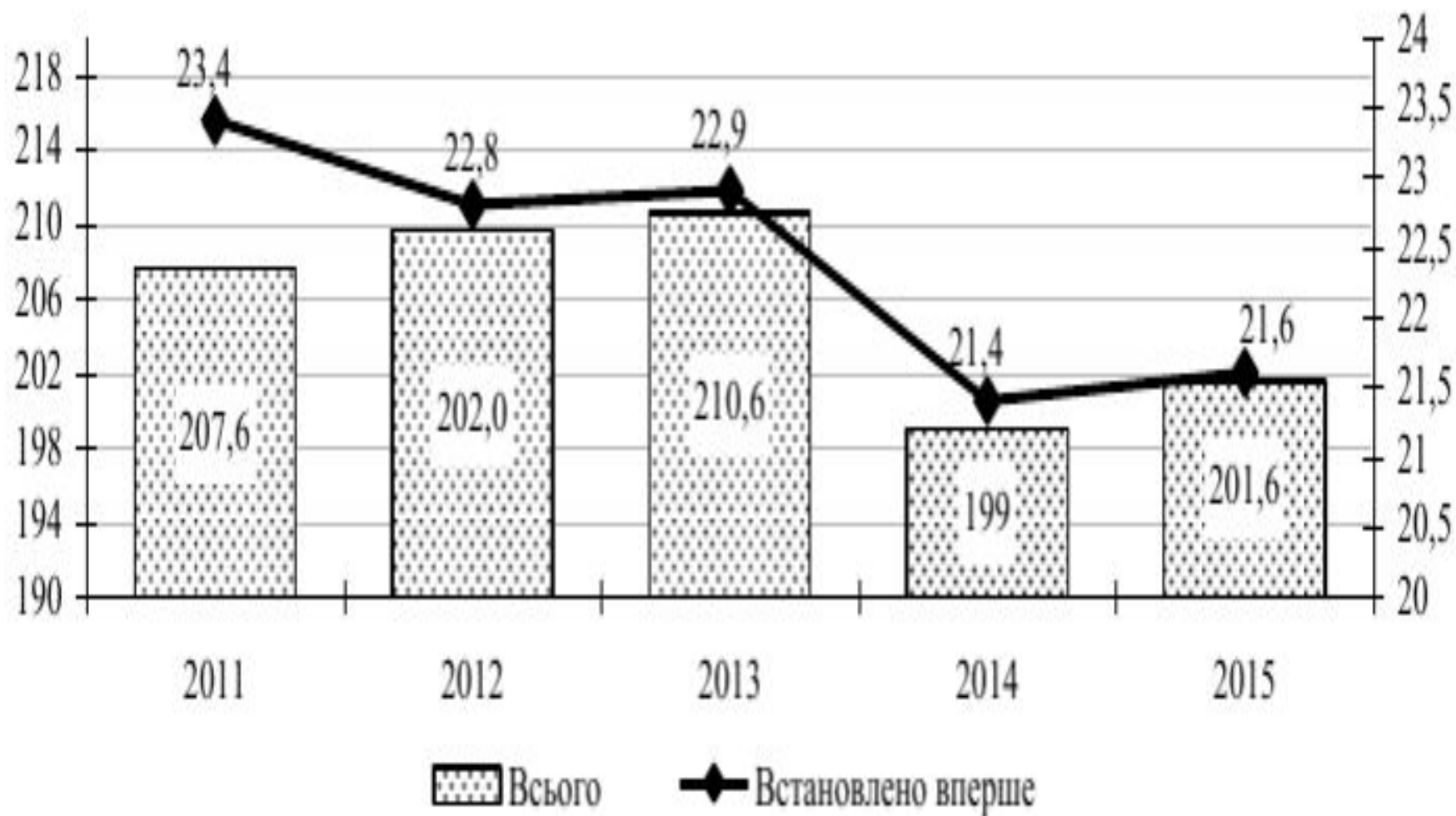


Рис. 2.2.10. Поширеність інвалідності серед дітей 0–17 років в Україні у 2011–2015 рр. (на 10 тис. відповідного населення)

Найбільш важливі детермінанти здоров'я пов'язані з соціально-економічними умовами, в яких люди народжуються, живуть, працюють і старіють.

У світі існують різкі відмінності в здоров'ї, пов'язані з соціально-економічними детермінантами.

Ці відмінності не є вироком долі, а свідчать про неефективну політику.

Вони є неприйнятними і вимагають рішучих заходів від урядів країн щодо їх скорочення.



**ГЕНЕРАЛЬНИЙ
ДИРЕКТОР ВООЗ
МАРГАРЕТ ЧЕН**

СУПЕРЕЧНОСТІ СУЧАСНОГО СВІТУ

**БЕЗПРЕЦЕДЕНТНИЙ РІВЕНЬ
БАГАТСТВА**

БІДНІСТЬ

**НАЯВНІСТЬ ЗНАЧНИХ
РЕСУРСІВ**

ЗЛИДНІ

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ДОСВІД

ІЗОЛЯЦІЯ

**БАГАЖ НАУКОВИХ І
МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ**

ХВОРОБИ

ДЕМОКРАТІЯ

**НЕРІВНІСТЬ В ДОСТУПІ ДО
СОЦІАЛЬНИХ БЛАГ**

ВЕРХОВЕНСТВО ПРАВА

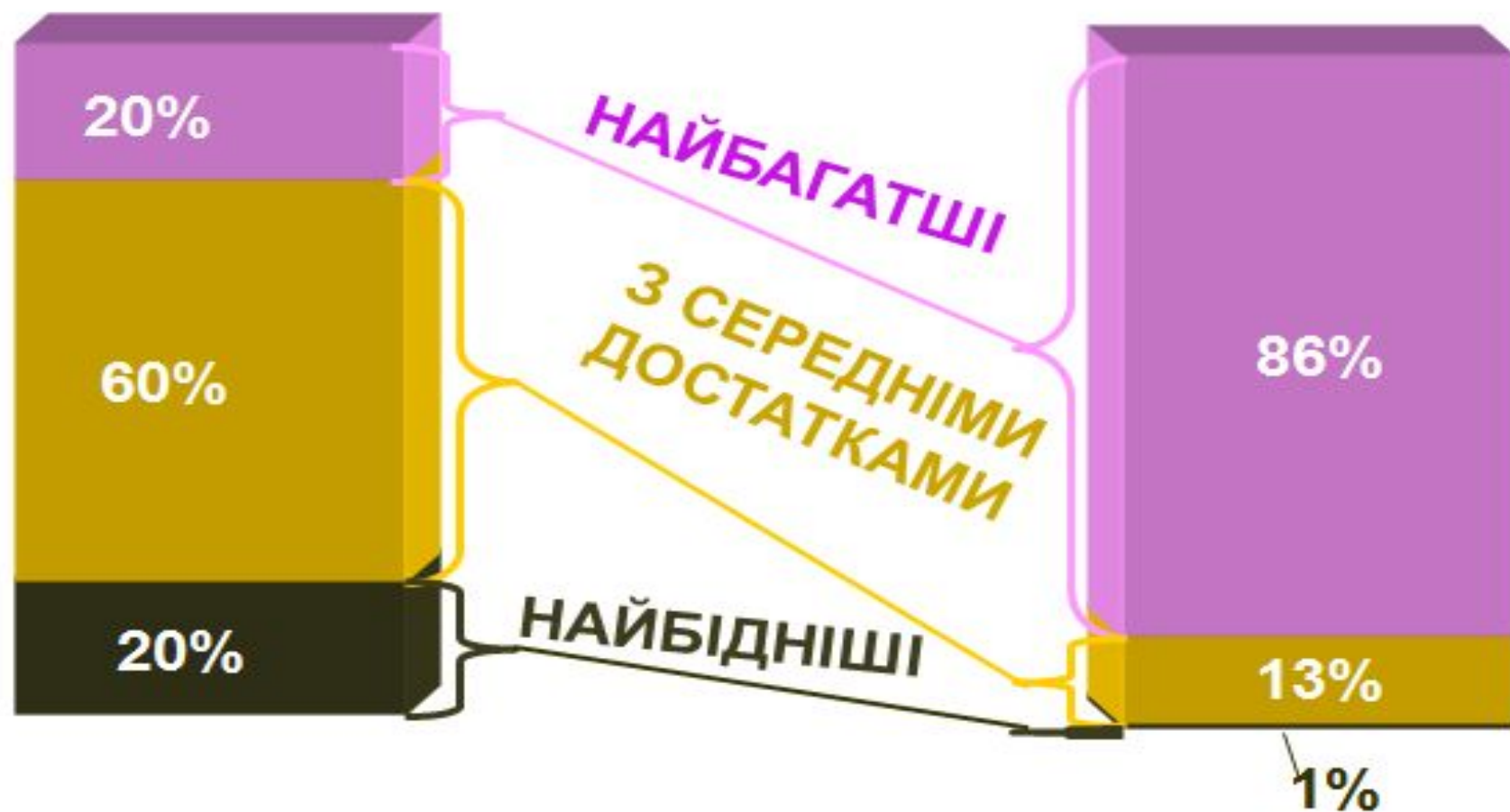
БЕЗРОБІТТЯ



ДИСПРОПОРЦІЇ В РОЗПОДІЛІ ЕКОНОМІЧНИХ БЛАГ

ЧИСЕЛЬНІСТЬ

СПОЖИВАННЯ



ВПЛИВ РІВНЯ ДОХОДІВ НА ЗДОРОВ'Я

БІДНІ КРАЇНИ

- 170 млн. дітей мають знижену вагу тіла
- понад 3 млн. дітей помирає від недоїдання



БАГАТІ КРАЇНИ

- 1 млрд. з надмірною вагою тіла
- 300 млн. – ожиріння
- 0,5 млн. помирають від причин, пов'язаних з ожирінням



ВІДМІННОСТІ В СПОСОБІ ЖИТТЯ БІДНИХ І ЗАМОЖНИХ ПРОШАРКІВ НАСЕЛЕННЯ:

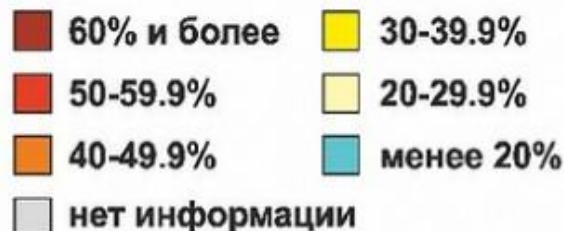
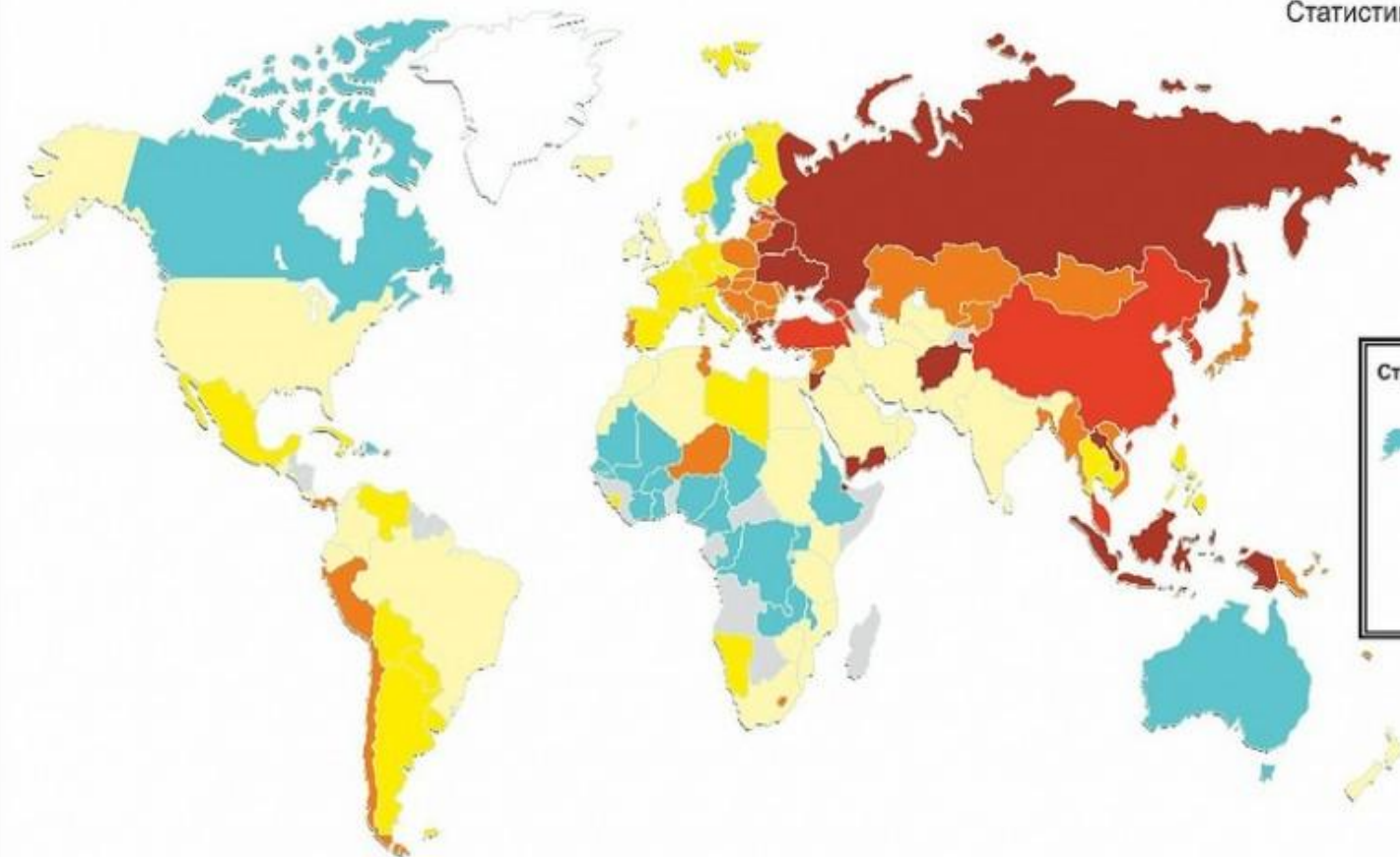
ПОКАЗНИК	БІДНІ	ЗАМОЖНІ
Фізична активність (%)	14,6	35,8
Тютюнопаління (%)	66,2	32,5
Вживання алкоголю 1-2 рази на тиждень (%)	43,0	25,0
Відпочинок в санаторіях, пансіонатах, будинках відпочинку (%)	5-18	64,0



КАРТА ТАБАЧНОЙ ЭПИДЕМИИ

Статистика для мужчин старше 15 лет.

Абсолютные
мировые
чемпионы:
Россия - 70%
Украина - 65%



Статистика употребления табака мужчинами старше 15 лет.
(Статистика для женщин - отдельно, для подростков 13-15 лет - отдельно).
В нашей реальности дети начинают курить лет в 8.
А к 15 годам многие курить бросают.
Поэтому статистика, предлагаемая ВОЗ, заведомо занижена!

По материалам: Tobacco Atlas, 2009.

WHO report on the global tobacco epidemic, 2009.

АЛКОГОЛЬНАЯ КАРТА МИРА

ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
НА ДУШУ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ
В СПИРТОВОМ
ЭКВИВАLENTE,
В ЛИТРАХ



ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, %

- Австрия
- Чехия
- Финляндия
- Германия
- Нидерланды
- Польша
- Испания
- Великобритания
- Россия
- Украина



Источник: Euromonitor, Business Analytica, Carlsberg, B03

alkogolnet.ru

Дитячий алкоголізм

За статистикою МОЗ, українські показники дитячого алкоголізму займають перше місце у світі – 40% дітей у віці від 14 до 18 років у нашій країні залежні від спиртного. Експерти стверджують, що з кожним роком алкоголізм в Україні молодшає.



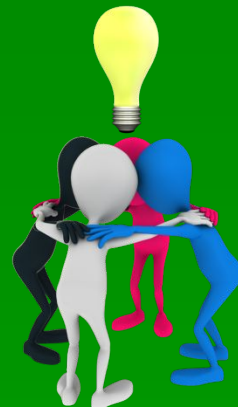
**Стан здоров'я населення –
найважливіший показник
благополуччя нації,
що відображає її
соціально-економічне становище,
є одним із показників
соціального та економічного зростання,
безпеки держави
і має займати провідне місце
у системі цінностей
будь-якої цивілізованої країни.
Стан здоров'я населення України
сьогодні оцінюється як незадовільний.**

**Стратегія сталого розвитку
«Україна-2020»,
затверджена Указом Президента
України від 12 січня 2015 р. № 5.**

**Угода про асоціацію
між Україною
та Європейським Союзом.**

Мозковий штурм

“Визначення поняття “здоров’я””.



**Здоров'я людини у статуті ВООЗ
трактується як стан повного
соціального, психічного та
біологічного благополуччя, а не
лише відсутність хвороб та
фізичних дефектів, як таких!**



**World Health
Organization**

Складові здоров'я людини:



Складові здоров'я людини:



Фізичне здоров'я –
індивідуальні особливості організму
людини , краса, сила, витримка,
генетична спадковість, рівень фізичного
розвитку органів і функціональних
систем, відсутність або наявність
тілесних відхилень або хвороб.



**Соціальне здоров'я –
здатність будувати і підтримувати
ПОЗИТИВНІ СТОСУНКИ
З ОТОЧУЮЧИМИ ЛЮДЬМИ.**



**Психічне здоров'я –
вміння пристосовуватися до будь-яких
мінливих умов життя, розвиватися
та удосконалюватися.**



Духовне здоров'я –
цінності, принципи, ідеали, світогляд,
переконання, які потрібно не тільки
усвідомлювати, проголошувати, але і
активно впроваджувати в життя.



Складові здоров'я

Фізична
складова

Добре функціонують усі органи; людина нормально розвивається і не хворіє

Соціальна
складова

Доброзичливі стосунки між людьми; гарні побутові умови, що сприяють зміцненню здоров'я

Психічна
складова

Людина позитивно оцінює себе та інших людей; уміє долати невдачі; поводитья як господар власного життя

Духовна
складова

Людина відчуває красу навколишнього світу; чинить справедливо; живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності; прагне стати кращою

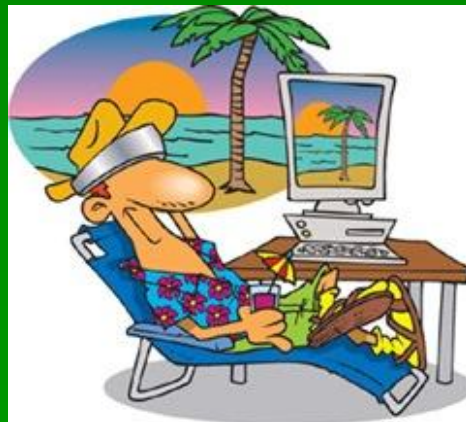
Фактори, що визначають здоров'я:



Складники способу життя:



**Рівень життя –
можливість придбання
матеріальних благ
та користування ними.**



Уклад життя –
традиції, рівень та прояви
суспільної культури,
певний порядок суспільного
життя в країні /регіоні.



Стиль життя –
його активність –
виробнича, суспільно-
політична, культурна
/просвітня/, побутова тощо.



Якість життя –
здоров'я, умови побуту, праці,
харчування, відпочинку і т.д.

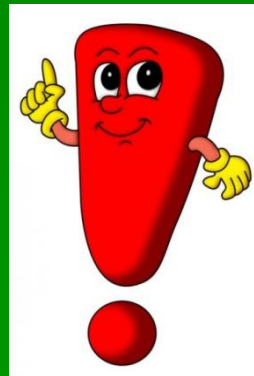


**Здоровий спосіб життя –
це спосіб
життєдіяльності
людини, метою якого є
формування,
збереження і зміцнення
здоров'я.**

A collage of many hands reaching towards the center against a blue sky background. The hands are of various skin tones and are positioned in a circular pattern, creating a sense of unity and community. The text is overlaid on the center of the image.

**Ми за здоровий
спосіб життя**

Пам'ятка
«Нормативно-правова документація
щодо формування здорового способу життя учнів
через систему шкільної освіти».





Бажаємо вам здоров'я!