



Міністерство охорони здоров'я України
Національний фармацевтичний університет
Кафедра фізичної реабілітації і здоров'я
Навчально-науковий інститут терапії та
реабілітації Національного фармацевтичного
університету (Філія)



Громадська організація реабілітологів
Медичний центр фізичної реабілітації «FIZIO»



«МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ МЕДИЦИНІ»

Збірник тез V Всеукраїнської конференції



20 березня 2026 року, м. Харків



КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: ФІЗИЧНИЙ, ПСИХІЧНИЙ, СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТИ ТА РОЗВИТОК КРАСИ І ГАРМОНІЇ

Сіренко Д.С., Перець О.В., Іванов В.М.

*Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна
sirenkodarya00@gmail.com*

Вступ. Збереження здоров'я підлітків, а також розвиток їхньої краси та гармонії є одним із ключових завдань сучасного суспільства. Підлітковий вік характеризується інтенсивним фізичним, психічним та соціальним становленням особистості, а також формуванням естетичного сприйняття себе. Саме в цей період закладаються основи здорового способу життя, гармонійного розвитку тіла та психіки, а також внутрішньої краси та впевненості в собі.

Сучасні підлітки стикаються з численними викликами: недостатня фізична активність, високий рівень стресу, вплив цифрового середовища та соціальні фактори. Це створює ризики не лише для фізичного та психічного здоров'я, але й для загального гармонійного розвитку та формування позитивного образу себе.

У зв'язку з цим особливо актуальним є комплексний підхід до збереження здоров'я підлітків, який поєднує фізичний, психічний та соціальний аспекти, а також сприяє розвитку краси та внутрішньої гармонії. Такий підхід дозволяє формувати здорові звички, підвищувати адаптаційні можливості організму та розвивати гармонійну особистість.

Мета. Обґрунтування та висвітлення комплексного підходу до збереження здоров'я підлітків із урахуванням фізичного, психічного, соціального аспектів та розвитку краси і гармонії, а також визначення основних чинників, що впливають на всебічний розвиток особистості та формування здорового способу життя.

Матеріали та методи. У процесі підготовки роботи було використано теоретичні та загальнонаукові методи дослідження. Матеріалами слугували наукові публікації, статті з фахових медичних і педагогічних журналів, дані міжнародних організацій у сфері громадського здоров'я, а також сучасні підручники та методичні рекомендації, присвячені проблемам збереження здоров'я підлітків.

Для досягнення поставленої мети застосовано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури з теми; систематизація отриманої інформації щодо фізичних, психічних і соціальних чинників впливу на здоров'я підлітків; порівняльний аналіз підходів до формування здорового способу



життя; а також описовий метод для викладення основних положень дослідження.

Інформаційний пошук здійснювався з використанням електронних наукових баз даних, що забезпечило актуальність і достовірність отриманих даних.

Результати. Аналіз наукових даних показав, що збереження здоров'я підлітків та розвиток їх краси і гармонії є багатокомпонентним процесом, який потребує одночасного врахування фізичних, психічних і соціальних чинників. Регулярна фізична активність, дотримання режиму дня та збалансоване харчування сприяють підтриманню фізичного здоров'я, гармонійному розвитку тіла, формуванню правильної постави, розвитку м'язової сили, витривалості та координації рухів. Підлітки, які ведуть активний спосіб життя, демонструють кращу адаптивність до стресових ситуацій, впевненість у власному тілі та позитивне сприйняття себе, що безпосередньо впливає на їхню зовнішню красу.

Психічне здоров'я підлітків визначається рівнем стресу, емоційною стабільністю та здатністю до саморегуляції. Підтримка психологічного благополуччя формує внутрішню гармонію, позитивний настрій та самоповагу. Підлітки з розвиненими навичками самоконтролю легше адаптуються до навчальних та соціальних викликів, зменшують ризик тривожності та депресії і краще сприймають власну зовнішність, що відображається у внутрішній та зовнішній красі.

Соціальні чинники, включаючи сімейне середовище, стосунки з однолітками та умови навчання, відіграють важливу роль у формуванні поведінкових установок, здорових звичок і соціальної адаптивності. Позитивна взаємодія з оточенням сприяє розвитку естетичного смаку, гармонійної поведінки та емоційної компетентності, тоді як негативні соціальні фактори можуть підвищувати ризик шкідливих звичок та погіршувати самосприйняття.

Таким чином, фізичний, психічний і соціальний аспекти взаємодіють між собою, формуючи гармонійну особистість. Підлітки, які отримують підтримку у всіх цих сферах, демонструють кращу внутрішню та зовнішню красу, впевненість у собі, стійкість до стресу та здатність до здорового способу життя. Отримані результати підтверджують, що ефективне збереження здоров'я підлітків можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує профілактичні заходи, сприятливе соціальне середовище та формування усвідомленого ставлення підлітків до власного тіла, психіки та соціального життя, що забезпечує розвиток гармонії та краси особистості.

Висновки. Збереження здоров'я підлітків та розвиток їх краси і гармонії є багатокомпонентним процесом, який потребує комплексного підходу та одночасного врахування фізичних, психічних, соціальних і естетичних аспектів. Гармонійне поєднання цих чинників забезпечує всебічний розвиток



особистості, формування здорового способу життя, позитивного образу себе та внутрішньої гармонії.

Регулярна фізична активність, дотримання режиму дня та збалансоване харчування сприяють підтриманню фізичного здоров'я, розвитку правильної постави, м'язової сили, витривалості та координації рухів, що безпосередньо впливає на зовнішню красу підлітків. Психоемоційна стабільність, розвиток навичок саморегуляції та підтримка психологічного благополуччя формують внутрішню гармонію, впевненість у собі та позитивне ставлення до власної зовнішності.

Соціальне середовище, включаючи сім'ю, стосунки з однолітками та умови навчання, значною мірою впливає на формування здорових звичок, поведінкових моделей і естетичних уподобань підлітків. Позитивна соціальна взаємодія сприяє розвитку гармонійної особистості, емоційної компетентності та соціальної адаптивності, тоді як несприятливі фактори можуть підвищувати ризик шкідливих звичок, порушень психічного здоров'я та заниженої самооцінки.

Отже, ефективне збереження здоров'я підлітків, розвиток їх внутрішньої та зовнішньої краси й гармонії можливе лише за умови комплексного підходу, поєднання профілактичних заходів, створення сприятливого середовища та формування усвідомленого ставлення підлітків до власного тіла, психіки та соціального життя. Такий підхід забезпечує всебічний розвиток особистості, гармонію та довготривале благополуччя.