**Навчальна дисципліна «Методика навчання основ здоров’я»**

**Спеціальність 227 Фізична терапія, ерготерапія**

**Лекція № 9**

***Тема:* ПОНЯТТЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

***План***

1. Здоровий спосіб життя i сучаснiсть
2. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя
3. Визначення та формування здорового способу життя
4. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування
5. Поняття культури здорового способу життя

Збереження і відновлення здоров’я — це активний процес, що вимагає від людини аналізу власної поведінки. Людина повинна усвідомлювати, що її здоров’я в її руках. На жаль, багато людей усвідомлюють цінність здоров’я лише тоді, коли виникає загроза здоров’ю або воно в значній мірі втрачене. Як правило, в цей час вже важко досягти докорінних змін. Ось чому таким важливим є розуміння дотримання норм здорового способу життя, незважаючи на те, здорова людина чи хвора у цей час.

**Питання 1. Здоровий спосіб життя i сучаснiсть**

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму на­вчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов’язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір інди­відуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне викорис­тання з метою зміцнення здоров’я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров’я, сприяє інтелектуальному і духовному розвиткові особистості, успішному навчанню.

Спосіб життя впливає й на фізичний стан здоров’я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвиткові її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це, у свою чергу, є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров’я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму.

Здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров’я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (наприклад, волі, оптимізму, цілеспрямованості) тощо, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров’я. Підтриманню такого рівня сприяє, наприклад, релаксація, аутогенне тренування, метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини.

Духовне здоров’я та краса — нерозривні поняття, а краса — це гармонія всебічних якостей особистості, що забезпечує її цілісність.

Здоровий спосіб життя людини допомагає їй зрозуміти, у чому полягає сенс життя. Він виховує певною мірою співчуття, доброзичливість, терпимість до оточуючих.

Здоровий спосіб життя також сприяє самореалізації особистості. Спосіб самореалізації індивіда залежить від його устремлінь, а також від шкали моральних цінностей, яка склалася в його уяві.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров’я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності вищого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров`я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській ді­яльності, що стосується збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоров­лення умов життя — праці, відпочинку, побуту.

Для усвідомлення здорового способу життя важливими факторами на думку багатьох науковців (Апанасенко Г.А., Амосов Н.М., Казначеев В.П., Магльований А.В., Акофф Р., Эмери Ф., Котова А.Г., Бєлов В.М., Козак Л.М. та ін.). є поінформованість людини та наявність злагодженої системи (структури, бази загальних та персональних данних) для опрацювання тео­ретико-методологічних та ідеологічних засад формування здорового спосо­бу життя (ФЗСЖ).

**Інформаційне поле здорового способу життя.** Проблема оцінювання, підтримки і, що важливіше, формування здорового способу життя людини (ЗСЖ) значно ширша, ніж це розуміє сучасна наука, і не стосується меди­цини безпосередньо.

ЗСЖ людини спрямований на «створення» гармонійно розвиненої осо­бистості. Розвиткові і формуванню піддається орґанізм людини (фізичний статус), його розум і здатність до мислення (інтелектуальний компонент), морально-етичні установки (моральний компонент), вміння контролювати емоції (емоційний компонент), спроможність адаптовуватися до умов жит­тя і праці (компонент соціального статусу).

Окремі аспекти цієї проблеми розробляються вищою школою та часом все чіткіше проявляється тенденція до розширення поняття ЗСЖ і, разом з тим, як і раніше, найпильніше вивчається його “соматична” ланка (Апанасенко Г.А., 1992).

**Системне уявлення про ЗСЖ людини.** Людина являє собою складну систему, у яку входить її орґанізм з фізіолоґічними системами, її мозок з ін­телектуальними та емоційними властивостями і її поведінка, що спирається на моральні і характеролоґічні якості. Наше завдання полягає у визначенні структури здорового способу життя.

Попри велику значущість ЗСЖ для стану здоров’я та функціонування людини як індивідуума та суспільної особистості, проблема здорового спо­собу життя для покращення “здоров’я” потребує постійного вдосконалення.

Мають рацію ті, хто вважає, що подальше вирішення проблеми не на шляху універсалізації самого визначення здорового способу життя, а у но­вих підходах до його запровадження (Апанасенко Г.А., Амосов Н.М., Каз­начеев В.П., Магльований А.В. та ін.). Зараз в літературі не бракує вивчення окремих, ізольованих сторін здорового способу життя.

Попри це, “концептуально корисніше рухатися від функціонально­го уявлення цілого до частин, що уявляються структурно, а не навпаки” (Акофф Р., Эмери Ф., Магльований А.В.). За вимогами системного підхо­ду, необхідно скласти уявлення про “блокову” структуру поняття здорового способу життя, шляхом декомпозиції його цілого.

Відповідно до запропонованої раніше концепції здорового способу життя виділено складові здорового способу життя; намічена структура ком­понентів кожного з них. Блок-схема структури здорового способу життя яв­ляє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п’ять рівнів: показники складових, котрі формують компонент, компоненти ста­тусів, статуси ЗСЖ у тому числі і статуси здоров’я – фізичний, психічний, соціальний, духовний, які інтеґрують стан усіх рівнів.

Перший рівень структури ЗСЖ складає інтеґральне індивідуальне здоров’я. Другий рівень – статуси здоров’я: фізичний, психічний і соціаль­ний, духовний. Третій рівень структури ЗСЖ формують компоненти ста­тусів здоров’я. Так, компоненти фізичного здоров’я представлені внутріш­німи фізіолоґічними системами (ВФС) орґанізму і керуючими системами орґанізму (КСО). Компонентами психічного здоров’я є: інтелект (І), емоції (Е) і характер (Х). Компоненти соціального здоров’я: адаптація до фізичних умов життя (АФЖ), адаптація до умов трудової діяльності (АТД), адаптація до морально-етичних норм середовища (АМЕ). Четвертий рівень – складові компонента. Для компонента ВФС – це фізіолоґічні системи внутрішньої сфери (наприклад, система кровообігу (Ск), система дихання (Сд), системи обміну (Со) та ін). Для компонента КСО – це нервова система (НС) та ен­докринна система (Енд). Складовими інтелекту, на нашу думку, можуть ви­ступати такі якості або властивості, як лоґічне, асоціативне, алґоритмічне, просторове мислення, пам’ять, увага, зосередженість, концентрація тощо. Складовими емоційного компонента є: власне психічні переживання – вну­трішня (імпресивна) психічна складова емоцій; прояв емоції у зовнішньо­му середовищі (рухові та поведінкові акти, міміка, мовлення) – зовнішня (експресивна) психічна складова емоцій. Як складові характеріолоґічного компонента виступають якості особистості, відповідальні за збереження і підтримання здоров’я (наприклад, “сила Я”, оптимізм, цілеспрямованість та ін.), тобто система властивостей характеру, які визначають ступінь само­орґанізації і самовиховання особистості.

Складовими компонента адаптація до фізичних умов життя (АФЖ) со­ціального статусу є: претензії на ступінь комфортності (ПК), мобільність (М), фізичні можливості адаптації до умов середовища (ФМ).

Складові компонента адаптація до умов трудової діяльності (АТД): адап­тація до професійних вимог (АП), адаптація до інтелектуального оточення професійного середовища (АІ), здатність долати психолоґічні бар’єри (ЗД). Складові компоненти адаптація до морально-етичних норм середовища (АМЕ): психолоґічна сумісність із сімейним оточенням (ПС), комунікатив­ність (К), міжособистісні взаємини (МВ).

П’ятий рівень структури ЗСЖ формують показники фізіолоґічних сис­тем орґанізму, виміряні лабораторними чи клініко-діаґностичними метода­ми або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров’я, визначені методом тестування й опитування.

Принципово важливим моментом є те, що розглядаються зміни показ­ника від оптимуму (середина діапазону норми) до верхньої і нижньої меж діапазону нормального функціонування.

**Незважаючи, що вище нами вже подавлися визначення здоров’я** нижче ми пропонуємо визначення здоров’я згідно до поданої вище структури ЗСЖ відповідно до вимог інформаційного поля здорового способу життя.

**Здоров’я людини** — це стан, що характеризується нормальним вну­трішньосистемним функціонуванням орґанізму та мозку як потенційного базису індивідуума і адекватним системно-середовищним проявом осо­бистості.

**Здоров’я людини** — це стан, який забезпечує статико-динамічний ре­човинно-енерґетичний гомеостаз орґанізму (фізичне здоров’я), внутріш­ньосистемний гомеостаз мозку (психічне здоров’я) і системно-середовищ­ний гомеостаз поведінки (соціальне здоров’я).

Перше визначення є переважно структурним і спирається на об’єкти, котрі характеризують здоров’я (тіло, мислення, поведінка).

Друге визначення є функціональним і спирається на системні функції статусів здоров’я.

**Фізичне здоров’я** — це стан орґанізму, при якому інтеґральні показ­ники основних фізіолоґічних систем лежать в межах фізіолоґічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з довкіллям.

При цьому під фізіолоґічною нормою розуміють той діапазон показ­ників життєдіяльності орґанізму, в котрому проявляється лабільність, рух­ливість і пристосовуваність орґанізму до навантажень середовища про­тягом життя.

Системна функція фізичного здоров’я, згідно з другим визначенням здоров’я людини, — статико-динамічний, речовинно-енерґетичний гомеос­таз орґанізму людини.

Статичний гомеостаз — це гомеостаз параметрів життєдіяльності орґа­нізму, це внутрішньосистемна, притаманна власне орґанізмові основа його стабільного існування.

Динамічний гомеостаз являє собою гомеостаз функцій, які виконують­ся усіма фізіолоґічними системами орґанізму, і забезпечують зрушення па­раметрів життєдіяльності орґанізму відповідно до змін зовнішнього і вну­трішнього середовища.

**Психічне здоров’я людини** — це стан мозку, при якому його вищі від­діли забезпечують адекватну інтелектуальну, емоційну і свідомо-вольову взаємодію з середовищем (Белов В.М., Козак Л.М., 1995).

Системна функція психічного здоров’я — внутрішньосистемний інформаційний гомеостаз мозку. Психічне здоров’я базується на інтелекту­альному та емоційному здоров’ї.

Поняття інтелектуального здоров’я включає в себе норму структурно-функціонального базису інтелекту, що проявляється в нормальному вирі­шенні завдань вербально-лоґічного та лоґіко-алґоритмічного взаємозв’язку з довкіллям.

У якості системної функції інтелекту виступають статико-динаміч­ний гомеостаз мозку як основа його потенційних можливостей. Емоційне здоров’я – це керовані емоції.

Емоційний компонент психічного здоров’я є системно-середовищним. Системною функцією емоційного здоров’я є статико-динамічний гомеостаз рівня поведінки.

**Соціальне здоров’я** — це стан вищих відділів мозку, структура ін­формаційних моделей яких забезпечує адекватні морально-соціальні прояви особистості, тобто особистісно-середовищна поведінка за умови його адекватної моральної поведінки.

Системна функція соціального здоров’я — системно-середовищний інформаційний гомеостаз. При цьому під гомеостазом у соціальній сфері можна розуміти інформаційну взаємодію людини з колективом, з тим соціальним середовищем, де вона живе і працює; здатність адаптуватися до оточуючого інформаційного середовища.

Таким чином, сучасні погляди на здоров’я людини міцно пов’язані з уявленням про гармонійно розвинену особистість через основні засади формування здорового способу життя.

А ЗСЖ такої особистості розглядають як системну єдність фізичного, психічного соціального та духовного статусів і компонентів, що є головним взаємодіючими складовими його внутрішньої та зовнішньої структури.

**Питання 2. Теоретико-методологічні засади**

**формування здорового способу життя**

**Поняття ідеології формування здорового способу життя.**

Форму­вання здорового способу життя (ФЗСЖ) грунтується на певних ідеоло­гічних засадах.

• По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров`я в світоглядній систе­мі цінностей людини.

• По-друге, сприйняття здоров`я не тільки як стану відсутності захво­рювання або фізичних вад, а як стану повного благополуччя.

• По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров`я як феномена, що невід`ємно поєднує його фізичну, психічну, соціальну і духовну сфери.

• По-четверте, це ідея перерозподілу відповідальності, тобто контр­оль здорового способу життя повинен здійснюватись і державою, і грома­дою (суспільством), і самою людиною. Людина сама себе наділяє певною відповідальністю щодо контролю власного життя, бере на себе особисту відповідальність за дії, рішення, їх наслідки. Так само і громада перейма­ється деякою часткою відповідальності за здоров`я своїх членів. Тобто, держава делегує частину своєї влади громаді і окремій людині. Відпо­відно, ця ідея передбачає і спрямування певної частини ресурсів і прав контролю від держави до громад і окремих осіб. Також, і певна частка відповідальності за здоров`я припадає на саму людину і громаду, де вона перебуває, хоча головну відповідальність за здоров`я суспільства несе держава.

Отже, ідеологічні засади формування здорового способу життя демон­струють суттєву відмінність на міжнародному рівні прийнятого сучасного підходу від традиційно звичного для українського суспільства. Ці ідеоло­гічні засади **формування здорового способу життя** визначають ідеї про­пагування, в основному проголошені **Оттавською Хартією** на першій між­народні конференції по зміцненню здоров’я у 1986 році:

• ФЗСЖ стосується не тільки офіційно спеціалізованих служб охоро­ни здоров`я або надання послуг здорового способу життя (ЗСЖ), а виходить далеко поза їх межі, порушуючи проблеми загального добробуту;

здоров`я - головний ресурс для громадського і особистого соціально­го та економічного розвитку, важливий вимір якості життя, показник конку­рентоспроможності людини;

• політичні, економічні, суспільні, культурні, поведінкові та біологіч­ні умови існування - усі вони можуть або сприяти здоров`ю, або шкодити йому. Зробити ці умови сприятливими можливо, вживаючи заходи щодо формування здорового способу життя;

• застосування ідеології формування здорового способу життя саме по собі ще не є запорукою позитивних змін, тому що люди неспроможні досяг­ти свого найповнішого потенціалу здоров`я, якщо не в змозі контролювати всі чинники, що визначають їхнє здоров`я. Тому ідеологія формування здо­рового способу життя повинна визначати напрями діяльності, де потрібен контроль реальної ситуації;

• заходи ФЗСЖ повинні бути спрямовані на зменшення відмінностей у наявному стані здоров`я і забезпечення людям рівних можливостей і ре­сурсів для досягнення свого найповнішого потенціалу здоров`я.

**Поняття принципів формування здорового способу життя.** Пер­шим і найважливішим принципом ФЗСЖ є партнерство. Мається на ува­зі, що передумови і перспективи доброго здоров`я не можна забезпечити тільки зусиллями спеціалізованих структур. ФЗСЖ потребує скоордино­ваної діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, служб охорони здоров`я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя - окремі індивіди, ро­дини, громади.

Персонал служби охорони здоров`я бере на себе головну відповідаль­ність за посередництво у спрямуванні всіх цих різноманітних інтересів у суспільстві на поліпшення загального здоров`я. Дві головні тези принципу партнерства:

1. ФЗСЖ є дійовим тоді, коли використовує партнерські стосунки з усі­ма зацікавленими силами — організаціями і особами з усіх сфер життя, а не тільки із спеціалізованими структурами, що мають відношення до проблем здоров`я;

2. Спеціалізовані медичні служби, що мають відношення до здоров`я — це лідери, ініціатори, організатори і відповідальні за посередництво у налагодженні партнерських стосунків з іншими силами з усіх сфер життя.

**Ще один принцип формування здорового способу життя - пристосу­вання.** Мається на увазі необхідність максимального пристосування діяль­ності з ФЗСЖ (програм, заходів, ініціатив) до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, враховуючи особливості їх суспільного, економічного і культурного устрою.

**Основна мета формування здорового способу життя** — сприяти до­сягненню здоров`я в широкому розумінні благополуччя і здоров`я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами).

**Основний механізм формування здорового способу життя** полягає в тому, що ФЗСЖ наділяє окремі особи (групи людей, громади) здатністю по­зитивно впливати на проблеми здоров`я. Створення засобами формування здорового способу життя того розуміння, що тільки самим особам (групам, громадам) в першу чергу, а не державі чи спеціальним інституціям нале­жить право вибору поведінки (право ініціатив, рішень, дій), суттєво під­вищує контроль власної життєдіяльності і, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на проблеми здоров`я.

**Поняття стратегій формування здорового способу життя.** У прак­тичній діяльності при розробці заходів формування здорового способу життя звертають увагу на те, щоб зміст цих заходів якомога повніше охоплював деякі аспекти діяльності, котрі прийнято визначати як осно­вні стратегії ФЗСЖ. Це окремі напрямки діяльності у складі цілісного, бажано, комплексного заходу, які визнані найбільш ефективними з точки зору досягнення кінцевого результату. Чим більше стратегій з восьми основних у змозі поєднати окремий захід, тим більше шансів на успіх він матиме.

**Прийнято визначати такі стратегії:**

• знання учасниками заходу загальних закономірностей і конкретних проблем, що стосуються аспектів особистого і громадського здоров`я;

• надання інформації про наявний стан і можливості покращання тих конкретних питань здоров`я, котрі є головними в змісті даного заходу;

• сприяння розвитку свідомості і активності тих місцевих громад і груп людей, яких найбільше стосується дана проблема здоров`я, управлін­ня і координація їхніх власних зусиль у напрямі вирішення проблеми на засадах самоврядування;

• розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльнос­ті з проблем здоров`я - удосконалення діяльності служб охорони здоров`я, застосування сучасних засобів менеджменту у вирішенні конкретних про­блем, на які спрямовані данні заходи;

• формування політики здоров`я як необхідна частина діяльності по вихованню вірних ціннісних орієнтирів особ і громади, де здійснюється заход;

• відстоювання прав осіб (груп, громад) на здоровий спосіб життя шляхами використання законодавчих можливостей, дій самоврядування, пошуку компромісу з тими структурами виробництва, бізнесу тощо, які пе­решкоджають людям;

• міжгалузева співпраця (партнерство з усіма, хто може бути корис­ним при проведенні заходу) самодопомога та взаємодопомога (прищеплення особистих навичок ЗСЖ і громадської активності з питань здоров`я, розвиток бажання і уміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо).

**Поняття заходів щодо формування здорового способу життя.**

Розрізняють за напрямами діяльності п`ять великих груп (або комплек­сів) заходів щодо формування здорового способу життя. Це формування сприятливої для здоров`я ідеології, створення сприятливого середовища іс­нування людей (природних і соціальних), підвищення активності громад, розвиток персональних людських навичок, переорієнтація служб охорони здоров`я у напрямку профілактики.

Загалом, принципові положення всіх п`яти груп (або комплексів) за­ходів формування здорового способу життя містяться в заключних тезах **Оттавської Хартії** зміцнення здоров’я, які були задекларовані на першій міжнародні конференції по зміцненню здоров’я у 1986 році: **«Здоров`я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденно­го життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і ко­хають. Здоров`я створюється в процесі піклування про себе та про інших, умінням приймати рішення й здобувати контроль над обста­винами власного життя і забезпечувати таке становище, щоб суспіль­ство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров`я всіх його членів».**

Заходи щодо кожного напрямку вживаються за певними принциповими положеннями, які формулюються наступним чином:

**1. Формування сприятливої для здоров`я політики потребує:**

• спільних зусиль усіх управлінців на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного і приватного секторів та громадських організацій;

• усвідомлення ними відповідальності за стан громадського здоров`я, за наслідки своїх рішень;

• поєднання різноманітних взаємодоповнюючих підходів на користь громадського здоров`я, міжгалузевої координації дій, організації спільних міжгалузевих заходів;

• застосування законодавчих і фіскальних механізмів для стимулю­вання дій, спрямованих на покращання здоров`я населення;

• ініціювання і розробки спеціальних заходів щодо оподаткування суб`єктів підприємницької діяльності у відповідності з їх впливом на стан громадського здоров`я;

• розбудови організаційних змін у системі державного управління для оптимізації зусиль різноманітних структур на користь здоров`ю населення;

• прагнення до більш рівномірного розподілу прибутків на користь малозабезпечених категорій населення, справедливої соціальної політики, сприяння вирівнюванню умов і можливостей людей для здорового спосо­бу життя;

• створення обставин, за яких асортимент і якість товарів і послуг більше відповідатимуть інтересам здоров`я людей, а середовище буде чис­тішим і приємнішим для життя;

• виявлення перешкод у ідеології сприяння здоров`ю населення і роз­робки засобів їх усунення;

• прагнення при підготовці важливих ідеологічних та політичних рі­шень до пошуку таких варіантів компромісу між інтересами здоров`я людей та інтересами виробництва, бізнесу, урбанізації тощо, які (варіанти) були б прийнятними для політиків вищого ешелону влади, реалістичні для впрова­дження і популярні серед населення, тобто полегшували б політикам склад­ний (майже завжди) вибір рішень на користь суспільного здоров`я.

**2. Створення сприятливого середовища передбачає такі положення:**

• середовище існування людини складається із суспільного і природ­ного оточення. Відносини між цими оточеннями складні і взаємопов`язані. Тому поліпшення здоров`я не може бути досягнуто заходами, обмеженими однією відміною оточення - чи суспільною, чи природною. Нерозривний зв`язок людини і середовища її існування, взаємозв`язок двох складових середовища (суспільної і природної), взаємозв`язок складових здоров`я людини (фізичної, психічної, соціальної, духовної) - все разом обумовлює необхідність будувати заходи щодо формування здорового способу життя на основі соціоекологічного підходу до здоров`я;

• будь-які заходи щодо формування здорового способу життя не мо­жуть бути суттєво дійовими, якщо не враховувати загальний провідний принцип для всього світу, окремих країн, націй, регіонів, громад та осо­бистостей - всіляке заохочення взаємопідтримки. Люди мають дбати одне про одного, про своє найближче оточення (його суспільну складову - не­великі громади, екологічну складову - повсякденні контакти з фізичними, хімічними, біологічними чинниками природного і штучного довкілля). У зворотному напрямі - громади мають дбати про своїх членів, їх довкілля. Пошук засобів заохочення такої взаємопідтримки, надання їх сильним і владним особам - творцям політики є важливою частиною ФЗСЖ. У по­дальшому формування здорового способу життя має перспективу про­стягнути такий «ланцюжок дбайливості» від окремих людей і громад до всього світу. Заходи щодо формування здорового способу життя повинні всіляко акцентувати на тому, що збереження природних ресурсів у кожно­му куточку світу - це глобальна відповідальність людства в цілому і осо­биста відповідальність тих громад і людей, які найближчі до тих куточків зокрема;

• значно впливають на здоров`я моделі життя, праці і відпочинку. Не­зважаючи на їх розмаїття і постійну зміну, формування здорового способу життя висуває такий принцип, з яким узгоджує свої заходи - праця і від­починок повинні бути джерелом здоров`я. Заходи ФЗСЖ спрямовуються на те, щоб спосіб організації праці, прийнятий в суспільстві, не заважав, а допомогав покращити здоров`я. Заходи ФЗСЖ мають сприяти досягненню умов життя, праці і відпочинку, які є безпечними, стимулюючими, задовіль­ними, приємними;

• захист природного і штучного середовища, збереження ресурсів є основним змістом екологічної складової соціоекологічного підходу до здоров`я. Використання цього підходу при визначенні заходів формуван­ня здорового способу життя не буде об`єктивним, якщо не мати постійної правдивої інформацію про реальний стан середовища, його вплив на біо­логічні істоти, особливо враховуючи те, що завдяки діяльності людей і сти­хіям цей стан і вплив постійно змінюються. Отже, важливий напрям захо­дів щодо ФЗСЖ - усвідомлення необхідності і організація діяльності щодо систематичної оцінки (моніторингу) впливу на здоров`я людей середовища, що постійно змінюється, особливо у сферах людської праці, застосування потенційно небезпечних технологій, виробництва енергії, урбанізації тощо. ФЗСЖ сприяє систематичній оцінці і оприлюдненню її результатів, перед­бачає, щоб оцінка спонукала до дій, які створювали б умови для поліпшен­ня здоров`я людей.

**3. Підвищення активності громад залежить від усвідомлення що:**

• головна «рушійна сила», потенціал, середовище розробки і впрова­дження ФЗСЖ в усіх розвинених країнах світу - це громада (місцева те­риторіальна, етнічна, релігійна, культурна тощо). Саме завдяки активнос­ті громади щодо визначення пріоритетів, ухвалення рішень, планування стратегій і впровадження заходів щодо поліпшення здоров`я здійснюється формування здорового способу життя. Звідси першочергове завдання для ФЗСЖ - всіляко сприяти зміцненню громад, їх розвитку і спрямуванню зу­силь на проблеми здоров`я таким чином, щоб активізувати наявні у громаді людські і матеріальні ресурси, заохотити членів громади до само- і взаємо­допомоги через гнучкі системи, ініціативи, організаційні утворення всере­дині громади;

• заходи ФЗСЖ здатні підвищувати активність громади, якщо вони можуть забезпечити доступ до потрібної інформації, навчання навичкам поліпшення здоров`я, фінансову підтримку.

**4. Розвиток персональних навичок** переважно спрямований на ін­формаційну і освітню діяльність, що має за мету збільшувати спроможнос­ті людей зробити правильний вибір, посилювати контроль за здоров`ям, вчитись вмінням та навичкам спрямовувати зусилля на власне здоров`я, на здорове середовище. ФЗСЖ має робити людей спроможними постійно, протягом всього життя, навчатися засобам поліпшення здоров`я, проти­стояти хронічним хворобам, травмам, передчасному старінню. ФЗСЖ пе­редбачає (вживає відповідних заходів), щоб ця робота виконувалась в усіх складових соціального оточення (заклади навчання, помешкання, праці, відпочинку, громадські заходи) через усі можливі інституції (освітні, про­фесійні, комерційні, благодійні, добровільні) всіх форм власності (дер­жавної та недержавних).

**5. Переорієнтація служб охорони здоров`я** має відбуватися за принци­пом розширення сфери відповідальності спеціалізованої системи охорони здоров`я в напрямі власне формування здорового способу життя, виходячи за межі лікування. Такий підхід передбачає:

• покладання відповідальності за ФЗСЖ на окремих індивідумів, про­фесійні організації, громадські об`єднання фахівців, що мають відношення до служби охорони здоров`я, а також на уряд, інші органи влади взагалі, які причетні до створення сприятливої (або несприятливої) політики щодо здоров`я в широкому розумінні його феномена;

• надання службам охорони здоров`я широких повноважень, можли­вості використання цих повноважень у напрямі уваги до культурних по­треб, впливу на суспільні, політичні, економічні компоненти фізичного се­редовища;

• посилення уваги дослідженням в охороні здоров`я, змінам у системі професійної освіти і практики охорони здоров`я по формуванню організа­ційних та поведінкових змін, що сприятимуть переорієнтації зусиль спеці­алізованої системи від обмеження лікувальними діями на пріоритет сукуп­них потреб людини, як цілісної особистості.

**Питання 3. Визначення та формування здорового способу життя**

У філософському розумінні спосіб життя - це синтетична характеристи­ка сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціаль­них утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства.

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспіль­не життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності (Кудрявцева Е.Н.,1987). Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з най­важливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров‘я окремої особи або на здоров‘я тих чи інших соціальних груп населення.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров‘я, ступінь впли­ву якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визна­ченням M. Lalonde(LalondeM., 1974), вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чо­тирьох основних чинників, що визначають рівень здоров‘я. Результати спеціальних досліджень, проведених у 70-х роках у США (McKeown and Lowe, 1974) з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров‘я виявили, що група чинників названих “біхевіоральними” (по­ведінковими) постійно випереджувала інші (Pinet G., 1998). Найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов‘язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають спо­собом життя (David A.,1987).

Звіт ВООЗ про здоров‘я у світі (World Health Organization) підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов`язані із способом життя людини, є причиною 70-80% смертності у розвинутих країнах і приблизно 40% - в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що роз­виваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов`язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих “хвороб сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в інду­стріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судин­ної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров`я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка людини важлива для здоров`я, оскільки впливає на нього безпо­середньо через спосіб життя або опосередковано - через економічні чи со­ціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров‘я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої люди­ни, сім`ї та суспільства (Pinet G.)

**Поняття здорового способу життя.** З позицій викладеного розуміння феномена здоров`я людини походить визначення поняття здорового спосо­бу життя (ЗСЖ), яке було викладено на Міжнародній конференції з пер­винної медико-санітарної допомоги у 1978 році в Алма-Ата у наступному вигляді: **ЗСЖ це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх люд­ських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, від­починку, побуту.**

Складові **здорового способу життя** містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров`я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них — **харчування** (в тому числі споживання якісної пит­ної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійно­го розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість до­ступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічно­го, а також соціального і духовного здоров`я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно ви­світлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологіч­них, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула на­прикінці ХХ та на початку ХХІ столітть як у світі в цілому, так й в Україні.

Слід також підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні на­уки – медицина, гігієна, охорона здоров’я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здоро­вого способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя присвячені науко­ві праці та посібники (Голобородько Г.П., 1997; Демченкова Г.З. и др., 1989; Н.С.Илларионов, 1991; Лапаєнко С.В., 2000; Литвин-Кіндратюк С.Д., Кін­дратюк Б.Д., 1997; Петрик О.І., 1993; Н.Н.Ариванюк (авт. і упоряд.), 2000; Свириденко С.О., 1998; David A.,1987;), в яких формування здорового спо­собу життя різних верст населення розглядають як важливу складову дер­жавної політики, що передбачає:

• по-перше - вивчення уявлень про здоровий спосіб життя та розробку методів оцінки здоров’я індивіда;

• по-друге - формування свідомості та культури здорового способу життя;

• по-третє - розробку методик навчання здоровому способу життя;

• по-четверте - впровадження соціальних програм культивування здо­рового способу життя та збереження здоров’я;

• по-п’яте, - розробку та впровадження системи скринінгу і моніто­рингу здорового способу життя.

**4. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.**

**Рухова активність.** Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), від того необхідно використовувати у практиці опитуван­ня індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних на­вантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

**Харчування.** Показовим чинником здорового способу життя є струк­тура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякден­ному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх корис­ті для організму.

**Шкідливі звички.** Питома вага шкідливих звичок (паління, вживан­ня алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування має містити велику кількість індикаторів, які досить повно від­бивають спектр проблеми - причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь по­інформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.

**Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу.** Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репро­дуктивного здоров‘я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі. З огляду на це, опитування має містити такі індикатори, що достатньо повно і різноманітно відбивають основні аспекти проблеми: інформацію про початок статевого життя, ха­рактеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальну орієнтацію, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

**Можливості реалізації здорового способу життя.** Опитування, яке має проводити лікарь з проблем здорового способу життя, звичайно, не може об­минути питання, щодо можливостей його реалізації в існуючих умовах. Але складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб‘єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об‘єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомос­ті стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров‘я. І навпаки, за достатньо об‘єктивних умов нестача особистісних стимулів уне­можливлює прагнення бути здоровим. Тому лікареві вельми проблематично пропонувати такі індикатори для опитування, які б об‘єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя - ці можливості переважно залежать від самої людини. З огляду на це, опитування не повинно містити прямих запитань щодо згаданих можливостей - є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об‘єктивних умов життя, який обумов­лює можливості реалізації здорового способу життя. Тому опитувальник має містити декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей. Це індикатор добробуту родини, який опосередковано ха­рактеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, інди­катор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров‘я теж певний по­казник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливос­ті дають індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності - хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій.

Крім того, опосередкованими індикаторами можливостей повинні три­мати в собі пряме запитання - щодо наявності взуття і одягу для занять фі­зичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об`єктивно відбиває не факт наявнос­ті (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб‘єктивне сприйняття респондентами своєї можли­вості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосе­редковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять. Певну інформацію про суб‘єктивну оцінку наявних обмежень щодо можли­востей здорового способу життя можуть надати й показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

**5. Поняття культури здорового способу життя**

Культура здорового способу життя — це важливий складовий компо­нент загальної культури людини, що визначає формування, збереження та зміцнення її здоров’я.

Культурна людина є не тільки «споживачем» свого власного здоров’я, але і його «виробником», через запровадження та застосування сформова­ної індивідуальної системи здорового способу життя, яка врахувє компенса­торно-престусувальні процеси притаманні ії внтрушньому та зовнішньому середовищу (Магльований А.В., 1998).

Високий рівень культури здорового способу життя людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми. Елементом культури здорового способу життя є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання, формування, розвитку і само­вдосконалення своєї особистості.

Культура здорового способу життя — це не тільки сума знань, обсяг відповідних умінь і навичок, але й спосіб життя гуманістичної орієнтації. Рівень культури здорового способу життя визначається знанням резерв­них можливостей організму (фізичних, психічних, соціальних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх.

Якщо людина часто хворіє, має надлишкову масу тіла, вживає алкоголь, палить, дратівлива, некомфортно почуває себе в оточуючому середовищи і т.ін. — це означає, що у неї низький рівень культури здорового способу життя.

Аргументоване обгрунтування необхідності бути здоровим і прагнення стати таким — це і є елементи культури здорового способу життя, якими повинна володіти кожна сучасна людина.

Стосовно питання збереження та зміцнення індивідуального здоров’я людини через запровадження та застосування сформованої індивідуальної системи здорового способу життя існують певні групи протиріч, пов’язані з рівнем фізичного, соціально-психологічного й духовного благополуччя людини. Ці протиріччя відбивають, головним чином, зовнішню сторону її життєдіяльності і являють собою лише наслідок (форма прояву) більш глибоких внутрішніх, соціально-економічних, політичних і, як результат, особистісних компенсаторно-престусувальних процесів та механізмів їх за­стосування, які й становлять сутність проблеми розвитку сьогоднішнього суспільства, освіти й, зокрема, здоров’я індівідума. З позицій соціальної пе­дагогіки проблема наразі, очевидно, обумовлена невідповідністю між різко зростаючими політичними, матеріальними, духовними можливостями (пе­редумовами волі) і рівнем базової культури людей та однією із важливих ії складових — культурою здорового способу життя.

Культура здорового способу життя — це найважливіша складова базо­вої культури й одне з головних умов активного повноцінного життя.

Здоровий спосіб життя людини тісно пов’язаний зі станом («здоров’ям») навколишнього природно-соціокультурного середовища (зовнішнім серед­овищем). Тому й корекція культури здорового способу життя та здоров’я (як цілісної системи) повинна базуватися на принципі взаємозалежності, взаємозв’язку рівня особистого, у тому числі й функціонального, благопо­луччя (благополуччя внутрішнього середовища), й рівня благополуччя се­редовища життєдіяльності й сфери спілкування (благополуччя зовнішнього середовища). Здоровий спосіб життя людини як його фізичне, функціональ­не, соціально-психологічне й духовне благополуччя можливе тільки в бла­гополучному оточенні.

**Фізичне благополуччя** визначається як відчуття фізичного комфор­ту: гнучкості тіла, сили й міцності опорно-рухового апарату, кістково-м’язової системи тощо; воно припускає добре самопочуття, бадьорість, енергійність, працездатність і відсутність симптомів хвороби. Фізичне благополуччя формується такими групами факторів: гімнастика (рухова активність, індивідуально необхідні фізичні вправи); міцний сон; водні процедури, купання, масаж; загартовування (сонце, повітря й вода); пра­вильне дихання; фізіотерапія тощо. Анатомічно людина створена для фі­зичного руху. М.М. Амосов неодноразово підкреслював: щоб перебувати в психологічній і фізичній рівновазі, людина повинна перемагати природ­ну лінь, змушувати себе рухатися, інакше неминучий конфлікт між тим, як людина влаштована, і тим, як вона живе. Гіподинамія приводить до застою крові й порушення обміну речовин. Фізичне навантаження – це найпростіший і діючий спосіб зняття стресу, підвищення рівня фізичних кондицій організму й працездатності.

**Функціональне благополуччя** визначається як здатність саморегу­ляції систем організму — гармонія фізіологічних процесів і, як наслідок, максимум адаптації фізичної й розумової працездатності. Ця сторона здо­рового способу життя в основному визначена спадковістю, природними за­датками, що включають функції аналізаторів і психомоторики, тип нерво вої діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти, темперамент, домінантність півкуль мозку, природну фізичну силу, біоенергетику, біоритми, статуру тощо. У відомих межах ці задатки трансформуються в здібності під впли­вом тренувань й умов життя. Функціональна підструктура є фундаментом формування пристосовувальних механізмів, витривалості, працездатності й психологічної підсистеми особистості в цілому, а порушення саморегуляції спричиняють зміни більш високих функціональних рівнів організації ор­ганізму, а потім і надфункціональних: соціально-психологічних і духовних складових.

**Психічне благополуччя** розглядається не тільки як стан організму, але і як стратегія життя людини: оптимізм, сприйняття в основному позитивних сторін життя, самоактуалізація людини тощо. На психічне благополуччя в першу чергу впливають адаптаційно-компенсаторні, комунікативні й про­гностичні характеристики людини: відкритість новому досвіду, здатність пристосуватися до умов, що швидко змінюються, соціокультурного серед­овища, уміння встановлювати сприятливі стосунки з іншими людьми й кон­структивно поводитись у конфліктних ситуаціях, ставити адекватні життєві цілі й знаходити шляхи їхнього досягнення.

**Духовне благополуччя** — комплекс якостей людини, що відповіда­ють і виражають єдність психічного і фізичного, соціально-особистісного і персонально релігійного змісту людини. Духовні якості завжди спрямо­вані на розвиток і твердження істинно людського в собі й у людях, на фор­мування культури збереження й розвитку людини як виду. Духовні сили людини вивільняють резервну психічну енергію, розкривають творчі зді­бності, стимулюють і зміцнюють психофізіологічні функції й здоров’я в цілому. В особливих випадках вони надихають на рекорди і відкриття, до­помагають пережити найтяжкі життєві труднощі. Духовне благополуччя – це гігієнічний аскетизм, навантаження, що тренують, активна творчість і співтворчість всіх людей у творенні Здоров’я, співтворчість людини з Природою й Розумом, служіння ідеалам Істини, Добра й Краси. Духовне благополуччя — одне з основних умов найбільш повної реалізації потен­ціалу людини.

**Соціальне благополуччя** визначається здатністю людини взаємодіяти із соціумом, з іншими людьми. Воно виступає як міра соціальної активнос­ті, діяльного відношення людини до світу й виражає єдність особистого й колективного, суспільного і індивідуального. Його важливим компонентом є суб’єктність, що розуміється як здатність людини бути джерелом влас­ної активності і творчого відношення до суспільного буття, до життя інших людей. Соціальне благополуччя залежить від відповідності особистісному, професійному і соціальному самовизначенню, від задоволення сімейним і соціальним статусом, від гнучкості життєвих стратегій, їхньої відповіднос­ті до соціокультурного середовища і ситуації. Таким чином, у соціально-педагогічному плані здоровий спосіб життя і благополуччя практично тотожні – це процес нормальної життєдіяльності, задоволення потреб, що відповідають інтересам, цілям, прагненням люди­ни, спрямованим на творення здоров’я, добра, краси, істини, співтворчості з природою й розумом.

**Уточнимо поняття культури людини** … При аналізі культури здоро­вого способу життя часто вживається складова якості життя, вона включає рівень освіти, здоров’я, доходів, соціальної захищеності, свободи особи, творчості тощо.

Культура тіла, культура харчування, культура житла, фізична культу­ра, культура виробництва тощо — найдавніші інститути людського спів­товариства.

У загальнонауковій літературі розрізняють культуру особистості, інди­віда, групи, суспільства і цивілізації.

Культура особистості – це сукупність її способів поведінки, методів ді­яльності, мислення і результатів спілкування й діяльності. Вона відображає рівень розвитку, що проявляється в системі індивідуальних цінностей, ха­рактері діяльності, поведінці, способі життя, здібностях, творчих силах, сві­тогляді, фізичних і духовних силах. Культура людини, безумовно, впливає (а сьогодні й визначає) на його індивідуальне здоров’я через процес його соціалізації, через систему економічних, ідеологічних, політичних, духо­вних цінностей, через підпорядкування прийнятим у суспільстві зразкам нормального поводження і способу життя.

Таким чином, культура особистості – це система життєвих орієнтацій людини, сфера її духовної, ціннісної, комунікативної організації, які ви­значають норми поведінки, мислення, почуття, а в цілому й світогляд. Це вказує на визначальну роль культури в життєдіяльності людини. А життя, життєдіяльність, життєтворчість, життєвий шлях є відкритою системою кожного індивіда, що самоорганізується, у якій керуюча частина є саме культура індивіда (що включає його світогляд) у широкому значенні слова.

Сутність культури здорового способу життя людини може бути визна­чена як індивідуально-цілісна структура самосвідомості, що проявляється в єдності фізичних, біологічних, психологічних, соціальних і духовних скла­дових особистості, що визначають його спосіб життя, персональний зміст і властиво здоров’я. Вона є основою розвитку всіх різновидів культур, всіх сторін життя людини і задає її розвиток як неповторного цілісного індивіда.

Зміст культури здорового способу життя повинен базуватися і відсто­ювати пріоритетне значення творчої активності, гуманності й духовності людини в подоланні хвороб і у формуванні її системи здорового способу життя. При цьому визнається й приймається як керівництво можливість і доцільність самовдосконалення, самотворення, самоцілительства: люди­на здатна допомогти собі сама, формуючи й використовуючи тренувальні навантаження, гігієнічні вміння й навички, сприйняття позитивних сто­рін життя, співтворчість всіх людей у творенні здоров’я. Зміст культури здорового способу життя (в освітньому аспекті) припускає життя людини в гармонії із середовищем, по’єднання в собі воєдино ідеалів Істини, До­бра і Краси, поєднання в собі дослідницького, просвітницького й худож­нього початків.

Одним із провідних елементів змістовної частини культури здорового способу життя людини є усвідомлене розуміння й прийняття як принци­пу умови достатності (як у медицині – не нашкодь) і не тільки собі, але й оточуючим людям, природі. Рівень культури визначається тим, наскільки людина усвідомлює це. Безкультур’я кожного і всіх разом – основна при­чина медичних і соціально-екологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища.

Таким чином, за своїм змістом культура здорового способу життя – це складова базової культури (з одного боку), і результат розвитку як єдиного цілого фізичного, біологічного, соціально-психологічного й духовних скла­дового індивіда й становлення особистості (з іншого боку). Такий зміст у певній мірі визначає зміст і, як наслідок, спосіб життя людини, які проявля­ються в прийнятті (інтеріоризації) особистістю суб’єктивних життєвих цін­ностей, специфічних потреб, мотивів, цілей, знань, умінь, навичок, здатнос­тей, поведінки і діяльності, нормативів і принципів діяльності, значеннєвих пошуках тощо, які безпосередньо пов’язані зі способом життя, особистим здоров’ям і станом навколишнього середовища.

Структура культури здорового способу життя може бути подана її кри­теріями, параметрами і факторами, а також їхніми взаємозв’язками як під­системи системи здорового способу життя.

Найбільш загальним критерієм ективності є успішність життєдіяль­ності, здатність до активної життєтворчості і суб’єктивна задоволеність життям. Конкретними і кількісно оцінюваними критеріями можуть бути, наприклад, динаміка життєвих цінностей; рівень комунікативності, соці­альність, соціальна відповідальність, еколого-валеологічна компетентність, рівень соматичного здоров’я тощо.

**Виділяють основні параметри культури здорового способу життя, які формуються з відповідних потреб:**

1. Здатність зберігати і зміцнювати здоров’я (фізичне, функціональне, психологічне, соціальне і духовне благополуччя), яке формується на основі: прагнення задовольнити природні потреби; прагнення виявити й розвинути свої задатки й здатності; прагнення до безпеки й захищеності, до любові й самовдосконалення.

2. Екологічна і валеологічна компетентності формуються на основі стійко­го професійного самовизначення (для прикладу, бути лікарем, педагогом, тре­нером і т.ін.), мотивації навчання, прагнення належати групі професіоналів.

3. Необхідні якості характеру формуються на основі прагнення належа­ти до певної групи людей (для прикладу, представників якоїсь партії, про­фесії, клубу і т.ін.).

4. Творча активність особистості розвивається на основі природної по­шуково-пізнавальної потреби.

5. Соціальність і соціальна відповідальність за своє здоров’я, здоров’я оточуючих, за здоров’я довкілля формується на основі внутрішньої моти­вації самореалізації своєї індивідуальності, унікальності своєї особистості і персони, на основі потреби в духовному зростанні.

**Рівень параметрів формується найбільш загальними групами факторів:**

• спадковість (визначальна тілесна і психічна складові, що формує ін­дивідуальні й особистісні особливості);

• цілеспрямований педагогічний вплив (визначальним є рівень освіти, вихованості, самосвідомості, культури в цілому, прийняття позитивного й корекція негативного впливу, методологія і методика, створення в особис­тості “імунітету” до впливу негативних факторів);

• природно-соціокультурне середовище позитивне (емоційна підтрим­ка батьків з моменту народження, сімейні відносини, норми цінності, ЗМІ);

• природно-соціокультурне середовище негативне (відсутність повної сім’ї, низький рівень культури батьків, ЗМІ, соціально-економічна неста­більність).

Таким чином, культура здорового способу життя за своєю сутністю, змістом і структурою є наразі первинною, керуючою частиною системи збе­реження й зміцнення здоров’я людини.

Отже, довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежать і від самої людини.

Великий вчений І.П. Павлов стверджував: **«Здоров’я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров’я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок».**