

Ігнатуша А. Л. Формування здорового способу життя / А. Л. Ігнатуша // Формування культури здоров'я дітей різного віку з особливими потребами: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Лисичанськ, 20 лютого 2014 р.). – Лисичанськ: ООО «КИТ-Л», 2014. – С. 40–41.

У статті розглядаються основні напрями по формуванню здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, оздоровлення, здоров'я.

Формування здорового способу життя

Найважливішою якісною характеристикою суспільства являється спосіб життя людей, класів, націй, суспільства в цілому. Не випадково тип громадської формації часто відносять до умов способу життя. Проблема способу життя і його якості стає дискусійною через негативні наслідки науково-технічного прогресу, загострення екологічної кризи, глобалізації тощо.

Спосіб життя – це загальна формула щоденного буття особистості, типові, часто практиковані норми поведінки людей, спосіб їхньої діяльності в праці й побуті, у виробництві й споживанні як матеріальних, так і духовних цінностей. Способу життя не існує у тварин. Він є тільки там, де є культура. Тільки в людей культура організує, надає певну ритміку й символічний сенс сукупності подій, що характеризують спосіб життя. Культура й спосіб життя – дві сторони одного цілого.

Виокремлюють різні види способу життя. При цьому основою можуть слугувати певні системи соціально-культурних цінностей, пріоритетів: картини світу, розуміння норм, коло спілкування, інтереси, потреби і способи їх задоволення та ін. Приміром, здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність умов на роботі й у дома, заняття спортом, мінімальне вживання алкоголю тощо.

Можна також вести мову про спосіб життя «золотої молоді», номенклатури, інвалідів, про аскетичний (турбота про спасіння власної душі, спартанська скромність), студентський (асоціюється з безтурботністю й легким ставленням до життя), армійський, курортний, міський, сільський, злочинний та ін.

Здоровий спосіб 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.

Науці відомі багато прикладів пропаганди та ведення здорового способу життя науковцями, письменниками, видатними людьми тощо. Наприклад, Пол Брегг – розробник оригінальних технік дихання, голодування і дієти, Шелтон Герберт – дієтолог і автор книг по здоровому харчуванню, Амосов Микола Михайлович – автор новаторських методик в кардіології, робіт з геронтології та раціонального планування суспільного життя, Семенов Сергій Петрович – лідер співтовариства, учасники якого зацікавлені світоглядними питаннями, природою людини, його духовними можливостями, Жданов Володимир Георгійович –

лектор і пропагандист, відомий своїми лекціями про здоровий спосіб життя, шкідливість тютюнопаління та алкоголю, Іванов Порфирій Корнійович – творець оздоровчої системи з низкою оригінальних ідей. Малахов Геннадій Петрович – російський популяризатор здорового способу життя. Розробив авторську систему оздоровлення та багато інших.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любові до рідних, а також бажання творити добро. Вивчення стану проблеми в сучасних наукових дослідженнях дозволило сформулювати, конкретизувати здорового способу життя, а саме:

- ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу;
- оволодіння цінностями здорового способу життя;
- системне вирішення проблем формування здорового способу життя в освітньо-інформаційному і поведінковому плані;
- диференційований і індивідуалізований відбір змісту, форм і методів формування здорового способу життя;
- програмно-методичне забезпечення формування здорового способу життя населення;
- облік не тільки власне виробничих перспектив такої реалізації, але її рекреативних і реабілітаційних перспектив і можливостей.

Як показав аналіз освітньої практики, можна виділити наступні основні напрями по формуванню здорового способу життя:

1. Створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив чинників ризику на здоров'я, можливостях його зниження.

2. Другий важливий напрям формування здорового способу життя – так зване «навчання здоров'ю».

Отже, здоровий спосіб життя – 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, побут, умови праці, рухова активність.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К: Алатон, 2005.
2. Лисицин Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.
3. Лисицин Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицин, Н. В. Полунина. – М.: Медицина, 2002.
4. Максименко С. Д. Актуальні питання психологічного обґрунтування заходів пропаганди здорового способу життя серед підлітків та юнаків. // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. № 11. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (12 - 13 квітня 2007 р.) – Мелітополь, 2007.
5. Основи здорового способу життя. Книга для батьків / За заг. ред. К. С. Шендеровського – К.: КМЦСССДМ, 2005 р.