

Шевирьова Г. Г. Термін і зміст категорії «Здоровий спосіб життя» / Г. Г. Шевирьова // Система надання освіти дітям з особливими потребами в умовах сучасного закладу освіти : Збірник за матеріалами V Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2017 року). – Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж ЛНУ імені Тараса Шевченка» – Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. – 2017. – С. 171 – 172.

**Шевирьова Г. Г.**

У статті висвітлено поняття «Здоровий спосіб життя»; зазначено, що контекст поняття вміщує такі основоположні судження, положення: поведінка людини в соціумі, спосіб життєдіяльності, підтримка та укріплення здоров'я (спорт, правильне харчування, активний відпочинок, загартування), відсутність негативних звичок; виокремлено погляди дослідників щодо формування здорового способу життя в умовах сьогодення.

*Ключові слова:* здоровий спосіб життя, укріплення здоров'я, навколишнє середовище.

### **ТЕРМІН І ЗМІСТ КАТЕГОРІЇ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

Термін «здоровий спосіб життя», на сьогодні, набуває великої важливості для сучасного соціуму. Це пов'язано з тим, що кожна особистість починає все частіше звертати увагу на стан власного здоров'я. Як кажуть у народі *«Починаємо турбуватися про здоров'я тоді, коли його втрачаємо»*. Слід зазначити, що окреслений термін є комплексним, адже він передбачає ціннісне відношення особистості до стилю життєдіяльності, що обумовлюється рівнем власного життя. Аналіз сучасної наукової літератури дає нам підстави казати про те, що існує безліч варіантів щодо трактування окресленого поняття. Тому, темою нашого дослідження є визначення терміну і змісту категорії «здоровий спосіб життя».

За визначенням дослідників, контекст даного поняття вміщує такі основоположні судження, положення як: поведінка людини в соціумі, спосіб життєдіяльності, підтримка та укріплення здоров'я (спорт, правильне

харчування, активний відпочинок, загартування), відсутність негативних звичок [1,2].

Перш ніж приділити увагу терміну «здоровий спосіб життя» необхідно з'ясувати сутність значення «спосіб життя». Так, наукова література характеризує окреслену дефініцію як спосіб життєдіяльності особистості, що складається в певних умовах і проявляється в праці, дозвіллі, побуті. Спосіб життя має задовольняти матеріальні, духовні, фізичні та ін. потреби людини [3]. Таким чином, слід зазначити, що здоровий спосіб життя передбачає механізм швидкої, цілеспрямованої адаптації людини до умов навколишнього середовища; гармонійне співвідношення всіх органів і систем органів, що зумовлює повноцінне виконання всіх функцій життєдіяльності й, звичайно, досягнення поставленої мети. Перебуваючи в тісній взаємодії з членами суспільства слід пам'ятати, що спосіб життя має бути націлений на досягнення позитивних результатів, адже він виступає якісним плодом культурної творчості й результатом вільного вибору діяльності особистості. В XX столітті образ життя визначався для характеристики умов та особливостей повсякденного існування людини в певному соціумі. Отже, ми вважаємо, що образ життя це необхідна складова життєдіяльності кожної людини. І важливо, щоб спосіб життя передбачав компетентне, правильне, а найголовніше, здорове відношення до змін, які відбуваються в сучасному світі.

В ході нашого дослідження слід зупинитися на тому, що контент поняття «здоровий спосіб життя» вміщує спадковість, особливості функціонування організму, поведінка, режим життєдіяльності (харчування, гігієна, спорт). Звичайно, до основ здорового способу життя належать наукові знання, медична профілактика, правильний режим дня, грамотне співвідношення відпочинку та праці, організація комплексного харчування щодня [4]. Важливо зазначити, що здоровий спосіб життя – це інтеграція духовної та моральної гармонії; позитивне мислення та правильне сприйняття навколишньої дійсності; знання про здоров'я та здоровий відпочинок; дотримання гігієнічних норм та медико-санітарних заходів; організація раціонального режиму дня: харчування, сон,

активне дозвілля; відмова від звичок, які негативно впливають на стан здоров'я та вибір сприятливого оточення. Означені положення дають підстави казати про те, що здоровий спосіб життя – це комплекс відповідних заходів, які складають вагомую частину культури особистості. В свою чергу, культура здорового способу життя – це частина загальної культури особистості, яка показує його знання, уміння й навички стосовно покращення фізичного, духовного, морального, психічного стану людини.

Отже, здоровий спосіб життя – це характер життєдіяльності особистості, який зорієнтований на культуру збереження, укріплення та відновлення організму, що необхідно для виконання особистісних та соціальних функцій.

### **Список використаних джерел**

1. Казначеев В. П. Здоровье нации – феномен экологии XXI в. / В. П. Казначеев // III тысячелетие. Пути к здоровью нации: материалы I Всерос. Форума. – 2001. – 194 с.
2. Лисицын Ю. П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. – 2001. – 231 с.
3. Агаджанян Н. А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. – М.: Изд-во РУДН. – 1998. – 27 с.
4. Чумиков А. Н. Связи с общественностью: теория и практика / А. Н. Чумиков, М. П. Бочаров. – М.: Дело. – 2006. – 552 с.