

УДК: 796. 606.124

Мельничук Н. - ст. гр. ХВ-21

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Науковий керівник: ст. викладач Луців В.С.

*Melnychuk N.*

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

### **SCIENTIFIC APPROACHES TO A HEALTHY LIFESTYLE**

Supervisor: Lutsiv V.

Ключові слова: спосіб життя, здоров'я

Keywords: lifestyle, health

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється у багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні зокрема. У філософському розумінні спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей 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. 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 М. Lalonde (2006), вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, соціальне становище, психоінтелектуальний рівень, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідносини .

Спосіб життя – це біологічно соціальна категорія, інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це "обличчя" індивіда, що відображає водночас рівень суспільного прогресу.

Грибан В.Г. вважає, що спосіб життя – це соціальна категорія, яка включає якість, устрій і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

Таким чином “здорова” модель поведінки для певних, конкретних умов зменшує ризик виникнення захворювання. З цього також випливає, що різні умови життя передбачають і різні моделі поведінки.