

СЕКЦІЯ №3

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Орел Леонід Васильович
Білобородько Едуард Сергійович
Греченко Марія Сергіївна
м. Одеса*

Анотація. У тезах охарактеризовано формування здоров'язберезувальних компетентностей, завдяки використанню раціонального балансу догляду за фізичним та психічним здоров'ям.

Ключові слова: *молодь, харчування, життя, якість продукції.*

В сучасні часи питання щодо формування здорового способу життя набувають великих оборотів. Слід розуміти, що здоровий спосіб життя це не тільки контроль фізичних властивостей організму, а також і психічний. Більшість проблем з організмом людини починаються через стресові ситуації в будь-якій сфері життя, через що з'являються і погані звички. Завдяки швидкому темпу життя у більшості молоді немає змоги дотримуватись мінімального режиму: харчування, сну, інтелектуальної та фізичної праці.

Можливий варіант вирішення даних проблем є консультації з фахівцями які спеціалізуються на таких проблемах. Потрібно мотивувати молодь до ведення здорового способу життя через телебачення (створення мотиваційних телесеріалів, фільмів), відкриттю безкоштовних секцій з різних видів спорту, створенню консультаційних центрів за доглядом психічного здоров'я молоді.

Також потрібно звернути увагу на харчування, адже сучасна молодь не достатньо компетентна в питаннях якості споживаної продукції. Більшість товару на полицях магазинів виготовлені з використанням хімічних складових, рослина продукція зрощена на пестицидах. Усе це несе значної шкоди організму.

Висновок: сучасні реалії диктують свої умови темпу життя. Молодь для майбутнього прогресу та розквіту нації повинна слідувати за своїм здоров'ям.

ПОТРЕБИ ГАРМОНІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК НАЙВАЖЛИВІШОЇ ЗАГАЛЬНОЛЮДСЬКОЇ ЦІННОСТІ

*Винничук Рената Володимирівна
м. Полтава*

Здоров'я протягом багатьох століть сприймається як одна з найважливіших загальнолюдських та індивідуальних цінностей. За визначенням МОЗ України, «здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Існує тривимірне розуміння здоров'я як якості життя, що передбачає взаємозалежність між фізичним станом людини, його психічними та емоційними проявами і соціальним середовищем, у якому вона живе [1].

Здоров'я перебуває у певному співвідношенні з іншими цінностями суспільства та особистості й безпосередньо пов'язано з конкретним соціокультурним середовищем. Останнім часом взаємозалежність людини і суспільства стає все більш у тісному і нерозривному зв'язку тому соціальний контекст здоров'я посилюється.

З одного боку, реалізація людьми своїх суспільних функцій, виконання соціальних завдань значною мірою визначаються станом їх здоров'я. Так, хворі люди, як правило, не здатні

до плідної інтелектуальної і фізичної праці, до креативного вирішення актуальних проблем у різних життєвих сферах, до освоєння нових видів діяльності.

Якщо питома вага хворих у суспільстві значна, можливості його соціально-економічного розвитку досить обмежені. З іншого боку, стан здоров'я кожної людини знаходиться в прямій залежності від навколишнього соціального середовища.

Забруднення навколишнього середовища, погіршення екологічної обстановки в процесі життєдіяльності суспільства несприятливо впливають на здоров'я людини. Соціально-економічний розвиток країн також впливає на здоров'я. Найбільш значущими є такі фактори як умови і характер праці, якість харчування і житла, матеріальна забезпеченість, соціальний статус, особливості способу життя.

Особливе місце серед цих факторів займають рівень розвитку системи охорони здоров'я, доступність і якість медичної допомоги, поширеність профілактики. На думку деяких авторів [2], у міру зростання соціально-економічного рівня країни та добробуту її громадян цінність здоров'я в системі життєвих цінностей зростає, так як для реалізації своїх психофізіологічних потреб людина все більше використовує продукти матеріального і духовного виробництва.

Сприйняття здоров'я перебуває в прямій залежності і від культурних орієнтирів суспільства, які відображають міру усвідомлення людиною самої себе і ставлення її до себе.

Культура передбачає не тільки певну систему знань про здоров'я, а й відповідну поведінку щодо його збереження, засновану на моральних засадах, тобто мотиваційно-особистісне ставлення людини до свого здоров'я. Хороше здоров'я людини сприяє досягненню багатьох її потреб і цілей. Якщо вони стають більш соціально значущими, ніж здоров'я, то воно приноситься в жертву досягненню цих цілей часто використовується нерационально.

При цьому людина позбавляє себе можливості прожити найбільш тривале і повноцінне життя. Неможливо заперечувати, що деякі об'єктивні протиріччя між збереженням здоров'я і досягненням матеріального благополуччя дійсно існують. Але їх необхідно згладжувати шляхом вдосконалення об'єктивних умов життя і діяльності людей, а також усвідомлення ними свого здоров'я як основної життєвої цінності.

Практика свідчить про те, що цінність здоров'я люди усвідомлюють тільки тоді, коли воно перебуває під загрозою або вже втрачено. Тому розуміння людьми соціальної цінності здоров'я є надзвичайно важливим. Донести це до широких мас населення необхідно з участю всіх можливих каналів охорони здоров'я, освіти, культури, засобів масових комунікацій та інших.

Можна зазначити, що актуальність проблеми соціальної цінності здоров'я велика. Здоров'я обумовлює всі сторони життєдіяльності як індивіда, так і суспільства, причому як у біологічному, так і в соціальному контексті, тому його необхідно розглядати як найважливішу, фундаментальну цінність.

Воно не може бути замінено будь-якою іншою соціальною цінністю без шкоди для життя людини і суспільства. Враховуючи значення здоров'я в системі цінностей сучасної людини і серйозність тих обмежень, які накладають його порушення, стає очевидним, що збереження здоров'я людей є головним завданням не тільки системи охорони здоров'я, але і всієї країни.

Посилення соціальної складової здоров'я підтверджується процесом соціалізації, тим, що людина все більше і більше включається в систему соціальних зв'язків, а тому будь-які зміни в соціальному середовищі впливають (позитивно або негативно) на її здоров'я. Більш того, основними причинами (прямими чи непрямыми) сучасних хвороб виступають саме соціальні фактори, наприклад такі, як екологічні проблеми, дистрес як наслідок соціальних потрясінь тощо.

Соціальність здоров'я проявляється, принаймні, на двох рівнях: на особистісному рівні як соціальні екзогенні причини, що впливають на можливості людини реалізувати свій потенціал без нанесення собі шкоди; на рівні соціуму як соціальні ендегенні характеристики життєдіяльності суспільства (етносу, конфесії, професійної групи тощо), які виражають його стан в економічній, політичній, правовій, моральній та інших сферах.

Здоров'я може мати різні ціннісні характеристики, які істотно розрізняються по носіям, за видами, структурою тощо. Насамперед аксіологічний аналіз здоров'я передбачає з'ясування його ціннісної сутності, структури та ролі в «життєвому просторі» людини.

Здоров'я як цінність включає два основних компоненти. Об'єктивний компонент – це сукупність можливостей, які можуть бути реалізовані за наявності повноцінного здоров'я. Це може бути статусна роль у суспільстві, професія, вид занять, тривалість життя тощо. Суб'єктивний компонент здоров'я як цінності – це ставлення суб'єкта до свого здоров'я, що

виражається в перевагах, ціннісних орієнтацій, мотивації в поведінці по відношенню до здоров'я.

Ціннісною сутністю здоров'я та ціннісного ставлення до нього можуть виступати окремі особистості, соціальні групи, суспільство в цілому тощо. За своєю соціально-ціннісною сутністю здоров'я – це універсальне благо, що має життєвоважливе значення для людей, що забезпечує життя як вищу цінність.

Ціннісний зміст здоров'я виражається у ставленні людини (суспільства) до свого стану, детермінуючого певні ціннісні орієнтації і переваги. Здоров'я як соціальна цінність – це значущість для соціальної групи ступеня реалізації смисложиттєвих можливостей її членів.

Соціальність, як ціннісна характеристика здоров'я, виражає значення певних соціальних зв'язків, місця і ролі людини у вирішенні суспільних завдань, що забезпечує особистості достатній рівень соціальної адаптивності. Кожна людина живе в певній системі цінностей, предмети і явища яких покликані задовольнити її потреби. Здоров'я як індивідуальна цінність – це значимість заходів можливого здійснення людиною і усвідомлених цілеспрямованих дій без погіршення свого фізичного, духовного і соціального стану, без втрат ступеня своєї соціалізації.

Феномен людської тілесності досліджувався на основі гуманітарного пізнання, як цінності і значущості для всього людства, в соціокультурному оточенні. Стан людського організму в світі соціальної оцінки беремо до уваги, насамперед у відповідності зі здатністю людини виконувати той чи інший вид соціальної діяльності.

Людина має володіти хорошим здоров'ям, щоб виконувати всю повноту соціальної діяльності. Здоров'я є запорукою реалізації задуманої діяльності, її цілей. Отже, важливо не лише окремій людині, індивіду, особистості, але і суспільству в цілому.

Здоров'я аналізується так само як одна з вищих життєвих цінностей людини, пов'язана з категоріями блага соціуму, його краси і мудрості. У поняття здоров'я включаються такі форми поведінки, які дозволяють покращувати наше життя і робити його більш благополучним, досягати високого ступеня самореалізації.

Бути здоровим – значить самореалізовуватися.

Поняття здоров'я індивідуума не є детермінованим, що пов'язано з великою широтою індивідуальних коливань найважливіших показників життєдіяльності організму, а також безліччю факторів, що впливають на здоров'я людини. Одним з найважливіших факторів є соціальний фактор (соціальне благополуччя, індивідуальні погляди, соціальні відносини, а також соціальна повноцінність людини тощо).

Цінність соціального здоров'я людини розглядають і як додатки, де виділяють такі соціально значущі критерії, як тривалість життя, розумова і фізична працездатність, відтворення здорового родоводу, що дозволяє трактувати його як адекватність (взаємодоповненість) зважених соціально-ціннісних еталонів.

Згідно з визначенням В. П. Казначєєва і Е. А. Спіріна [3], здоров'я індивіда являє собою динамічний стан або процес розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Здоров'я людини можна розглядати як характеристику соціально-демографічну, здатність членів суспільства повноцінно та ефективно виконувати функції щодо подальшого його розвитку та створення умов життя, що забезпечують збереження і розвиток цієї здатності.

У такому трактуванні поняття здоров'я, в його основі лежать біологічні і фізіологічні процеси, але домінує соціальна сутність людини і її духовне здоров'я. Здоров'я повинне бути природним станом організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін.

Здоров'я все частіше стало усвідомлюватися на рівні не тільки умови життя індивіда, але і власного соціального буття (буття Соціуму). Здоров'я стає особливою проблемою людини, її майбутнього як носія соціального, «зберігача» людського. Людина стала виступати в якості суб'єкта, яка у своїй діяльності знаходить нові характеристики соціальної матерії, тому розуміння здоров'я значно змінюється, як змінюється його зміст, ємність, смислові показники як фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, міркує Д. І. Фельдштейн [4].

Соціальна цінність здоров'я пов'язана з тим, що людина залежить не тільки від природного середовища, але і від громадської сторони цього середовища. Здоров'я може бути настільки значущою цінністю, що воно може диктувати цілі, наміри і дії як окремих людей, так і соціальних інститутів, аж до суспільства в цілому.

Якість цього навколишнього середовища має забезпечувати існування і розвиток людини як біологічної, соціальної, суспільної, творчої та ціннісної істоти. Соціальна цінність здоров'я пов'язана з тим, що кількісні і якісні характеристики здоров'я людини визначають її

соціальну зрілість і незрілість і дозволяють оцінити гуманність тієї чи іншої системи, тобто визначити міру «людяності» відносно конкретного суспільства до людини.

Проблему здоров'я розглядає у своїй концепції Д. Д. Венедиктов [2]. Автор розуміє проблему здоров'я людини як «динамічну рівновагу організму з навколишнім середовищем, при якому все закладене в біологічній і соціальній сутності людської підсистеми проявляється повно і гармонійно. Всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з можливо максимальною інтенсивністю, а загальне поєднання цих функцій підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адекватної адаптацією до безперервно мінливою природного і соціального середовища». Резонно це явище назвати феноменом навколишнього середовища і організму – гомеостазом.

У даному визначенні чітко простежується динамічність поняття здоров'я; як взаємозв'язок здібностей людини при максимальній його діяльності; визнається необхідність рівноваги всередині самого індивіда і його рівноваги з навколишнім середовищем.

На нашу думку, дана позиція автора слушна, так як він розглядає здоров'я комплексно. У Стокгольмській декларації Конференції ООН з навколишнього середовища (1972р.) було відзначено, що для добробуту людини та дотримання її основних прав, включаючи право на життя, істотне значення поряд з природною компонентою має громадська компонента (це право на медичні послуги, на трудову діяльність у здорових умовах, тощо).

Здійснення цих прав, невіддільних від феномена здоров'я людини, тісно пов'язані з системою соціальних цінностей суспільства, що і визначає його поведінку.

Багато авторів (Е. Дюркгейм, В. В. Солоднікова, В. А. Фролов, та ін); соціальну значущість здоров'я розуміють як систему цінностей, установок і мотивів поведінки людини в соціальному середовищі. Стверджують, що соціальний фактор виступає певним індикатором протікання адаптаційного процесу всього суспільства в цілому і кожної людини окремо. Особливо активно він проявляється в процесі соціалізації особистості. Соціальний чинник пов'язаний з дезадаптацією людей, характеризується наявністю масових психічних станів (частіше не усвідомлюваних) до них можна віднести: тривожність, стрес, страх, апатію, агресію, що виникають у відповідь на зміну стану суспільства – а в результаті погіршення здоров'я населення.

Соціологія виявляє також і соціальні аспекти підтримки, зміцнення і збереження здоров'я і факторів його ризику. Одним з домінуючих соціальних факторів, що впливають на здоров'я людини є соціальний стрес. Кеннон визначив соціальний стрес як реакцію на надзвичайну ситуацію. Якщо події, що відбуваються не передбачувані і не піддаються контролю, то вони будуть особливо стрессогенними – як для людей, так і для тварин.

Таким чином, природні лиха та несприятливе соціальне навколишнє середовище є стрессогенами, так само як і зміни в житті, і щоденні дрібні неприємності. Всі ці стрессогенні фактори можуть наражати на небезпеку здоров'я шляхом придушення імунітету і уповільнення процесів загоєння і регенерації.

Багато дослідників (В. І. Гарбузов, І. Н. Єгорова, Н.В. Панкрат'єв, В. Ф. Попов, Ю. В. Шиленко та ін.) вказують, що сучасне суспільство зі стрімкою силою перейшло новий рубіж ХХІ століття, де життя ускладнюється, ускладнюються і вимоги суспільства до людини.

Зрозуміло, що ризик з'являється разом з цими параметрами сучасного соціуму, де чітко простежується взаємозв'язок системи соціальних цінностей і феномена здоров'я людини.

Індивід сьогодні має досить чітко усвідомлювати самоцінність свого здоров'я і використовувати для його збереження різноманіття інформаційних технологій. Автори О. П. Щепін, Р. В. Царегородцев, В. Р. Єрохін здоров'я визначають як «стан оптимальної життєдіяльності людини, що забезпечує повноту реалізації її сутнісних сил» [5, с. 21]. Здоров'я розглядається крізь призму життєдіяльності людини, і саме на ній робиться особливий акцент. На думку, І. В. Брехмана [1], здоров'я людини, – це «здатність зберігати відповідно віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації».

Іншими словами, неможливо зрозуміти і визначити здоров'я у відриві від конкретного середовища, у якому живе людина, у відриві від усіх сфер і проявів її життєдіяльності, у відриві від її призначення і цілей.

Здоров'я є не стільки біологічною властивістю, станом індивіда, скільки складним, різноманітним соціальним станом, якщо завгодно, соціальним явищем, а це відноситься до здоров'я людини, і на суспільному рівні.

Громадське здоров'я – найважливіший соціальний, економічний і політичний фактор. Від

нього і його рівня залежать багато в чому економічні ресурси, фізичний, духовний, моральний потенціал суспільства.

В результаті аналізу системи соціальних цінностей, які впливають на здоров'я людини, можна зробити наступні висновки:

1. Соціальні процеси в сучасному суспільстві впливають на здоров'я населення.

2. Наявність соціальних потрясінь (стресогенність суспільства), обмеження розвитку людини за допомогою створення їй несприятливих умов (силовий контроль, апатія, «занепад духовних сил», тощо) формують глибинні психологічні процеси, що викликають важкі хвороби.

3. Особливе суб'єктивне ставлення до здоров'я і здоров'я в суб'єктних відносинах індивідів, індивідів і суспільства в їх складній взаємодії.

4. Здоров'я як міра свободи індивіда як суб'єкта історичної дії.

Соціокультурні характеристики феномена здоров'я, як явища соціального світу, відіграють в житті людини не останню роль. Осмислення знань цих характеристик здоров'я в сучасному світі, розкривають сутність активності, свідомості, пізнання, самореалізації людиною соціальної природи здоров'я.

За своєю соціально-ціннісною сутністю здоров'я це універсальне благо, що має смисложиттєве значення для людей, що забезпечує життя як вищу цінність. Ціннісний зміст здоров'я виражається у ставленні людини (суспільства) до свого стану, детермінуючого певні ціннісні орієнтації і переваги.

Особливу актуальність ціннісні характеристики набувають в умовах зростання загрози здоров'ю на планетарному рівні, динамізму у розвитку людської популяції, специфічної ситуації зі здоров'ям.

Здоров'я як індивідуальна цінність це значимість людиною усвідомлення цілеспрямованих дій без погіршення свого фізичного, духовного і соціального стану, без втрат ступеня своєї соціалізації.

Здоров'я як соціальна цінність це значущість для соціальної групи ступеня реалізації смисложиттєвих можливостей її членів. Соціальність, як ціннісна характеристика здоров'я, виражає значення певних соціальних зв'язків, місця і ролі людини у вирішенні суспільних завдань, що забезпечує особистості достатній рівень соціальної адаптивності.

Існує закономірна залежність між здоров'ям суспільства і здоров'ям індивіда. У здоровому суспільстві гармонійно формується фізичне, психічне та духовне здоров'я індивідів, а наявність здорових індивідів забезпечує достатній рівень громадського здоров'я в економічній, соціально-політичній і духовній сферах.

Протягом всієї історії людства здоров'я розглядалося як вища універсальна цінність. Проте значущість фізичної, духовної і соціальної складових цієї цінності для суспільства і індивіда в різні історичні епохи була різною. Тенденція у динаміці значущості названих складових здоров'я така: від фізичного через духовне до соціального.

В сучасних умовах перехід від аспектного до цілісного (інтегрального) підходу до здоров'я людини в значній мірі стримується перебільшенням в існуючих природничих і соціобіологічних теоріях якогось одного аспекту здоров'я (фізичного чи соціокультурного), відсутністю соціально-філософських і методологічних засад його дослідження.

Подолання фрагментарності в дослідженні здоров'я та його цінності можливо на шляху використання філософсько-аксіологічного методу. Такий шлях формує світоглядні і теоретичні основи комплексної концепції цінності здоров'я.

Гармонійність фізичного, психічного та соціального здоров'я виступає одним з головних факторів у особистому і суспільному житті, створення високої гуманістичної культури, раціонального ставлення людини до навколишнього середовища, формування соціальної політики держави у галузі збереження і зміцнення здоров'я, посилення орієнтації суспільства на культивування здоров'я як найвищої цінності.

Здоров'я конкретного суспільства відносно, але ступінь його відносності обмежена визначеними межами: об'єктивністю функцій здоров'я, його залежністю від історичної епохи, співвідношенням з іншими цінностями, психічною організацією людини.

Основними принципами наукової організації діяльності по зміцненню здоров'я виступають: цілісність, історизм, спадкоємність, поєднання загальнолюдського і національного, принцип головної ланки та ін.

За показником ставлення суспільства до індивідуального здоров'я його членів, можна стверджувати, що для сучасної України характерно протиріччя між дедалі більшим усвідомленням її як вищої цінності і фактичним «знеціненням здоров'я як цінності». Це є

наслідком зниження соціальної спрямованості політики держави, зменшення витрат на охорону здоров'я, майнової диференціації населення та інших соціокультурних факторів, частка і роль яких значно зростає в порівнянні з природними чинниками. Це свідчить про зростання впливу соціальних причин на ціннісне ставлення до здоров'я і особистості, і суспільства.

Перелік використаної літератури:

1. Брехман В. І. Валеологія – наука про здоров'я. – К.: 2010, – 120 с.
2. Венедиктов Д. Д. «Соціально-філософські проблеми охорони здоров'я» // Світ філософії, 2015, № 4 – 137с.
3. Скарбників В. П. та ін. Основи загальної валеології. – Дніпропетровськ, 2012, – 78 с.
4. Фельдштейн Д. І. Психологія розвитку особистості в онтогенезі. – М. – 2013.
5. Щепін О. П., Царегородцев Р. В., Єрохін В. Р. Медицина і суспільство. – М., – 2003, – 358 с.
7. Артюніна Р. П., Игнатюкова С. А. Основи медичних знань: здоров'я, хвороба і спосіб життя. – Х., – 2015. – 287 с.
8. Нападу Е. І. Здоров'я дитини як соціальна цінність // Знання, розуміння, уміння. – 2014. – № 1. – С. 176–183.

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Маніна Людмила Іванівна
Ярмонік Аліна Сергіївна
м. Полтава*

***Анотація.** В даний час у бурхливий розвиток економіки і сучасних комп'ютерних технологій людина піддається чисельним шкідливим та небезпечним факторам. Тому використання сучасних інформацій по захисту людини від небезпек є актуальним і своєчасним.*

***Ключові слова:** розпорядок дня; раціональний режим праці та відпочинку, гігієна харчування, правильне дихання, повноцінний режим сну. викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, масаж, фізичне загартовування.*

Вступ. Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає його здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання оточуючого світу, до самоутвердження та щастя людини. Активне довге життя – це важлива складова людського фактору. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Формування здорового способу життяПеред тим, як торкнутися цієї теми, хотілося би розкрити, що таке особистість. Особистість – це соціальна категорія, це характеристика людини як суспільного індивіда, суб'єкта та об'єкта соціальних відносин. «Від початку та до кінця особистість – це явище соціальної природи, соціального походження...». Поняття «особистість» указує на зв'язок людини та суспільства. Таким чином, із вищесказаного витікає, що треба звертати особливу увагу на ведення здорового способу життя особистості.

Здоров'я – найцінніше, що ми маємо. Його не можна купити ні за які гроші.Здоров'ятреба загартовувати та зберігати. Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконань і світоглядів.

У наш час науково-технічної та промислової революції за людину майже все роблять машини, позбавляючи її рухової активності. Основна доля фізичних навантажень припадає на фізичну культуру та спорт, на який в нас як завжди можливості, часу, сил, бажання тощо не вистачає. Звідси і слабке здоров'я, і в'ялість, і хвороби, і ожиріння та інші недуги. Також на стан здоров'я людини впливає екологічна обстановка в місці його проживання, якість харчування і наявність благополучних природних умов. у районі з екологічними проблемами підтримка здоров'я має першорядний характер. Здоровий спосіб життя можна охарактеризувати, як активну діяльність людей, що направлена передусім, на збереження та покращення здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що здоровий спосіб життя людини та сім'ї не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується протягом життя цілеспрямовано та постійно.