

Здоровий спосіб життя через призму філософії

Артур ДАХНО, асистент

*Ігор ЄВАРНИЦЬКИЙ, асистент Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на стан її фізичного та психічного здоров'я: малоактивний спосіб життя, інтенсивна

праця, вплив стресових чинників, шкідливі звички тощо. Втрачаючи своє здоров'я та здатність до здорового, активного життя, людина втрачає все, і цьому не зможуть зарадити жодні технологічні винаходи [2]. Здоров'я людини є складним феноменом, що становить індивідуальну та суспільну цінність [3]. За даними О. В. Городецького [2], здоров'я як феномен інтегрує чотири його сфери або складники: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці компоненти тісно взаємопов'язані і лише разом визначають стан здоров'я людини. Науковці [2, 3] відмічають, що здоров'я кваліфікують як філософську категорію.

Нині проблема збереження та зміцнення здоров'я є предметом вивчення не тільки медиків, соціологів, психологів, педагогів, але і філософів, що й обумовлює актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: розглянути філософські погляди на здоровий спосіб життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В різні часи філософи надавали здоров'ю різного значення. Одні вважали, що здоров'я є тільки тоді, коли людина сильна фізично, інші – коли людина перебуває у гармонії з собою та своїми думками. Однак фізичне і духовне здоров'я можуть існувати лише в єдності.

Здоров'я населення – це один з основних показників економічного, соціально-політичного, культурного розвитку суспільства. На сучасному етапі проблема фізичного і духовного розвитку людини, її становлення як соціальної особистості, готової до активної участі у суспільному житті є актуальною. Тому формування цінності здоров'я на всіх рівнях є важливим завданням для держави в цілому. Виконання даного завдання, своєю чергою, передбачає переосмислення принципів здорового способу життя населенням [3].

О. Городецький [2] вважає, що поширення практики здорового способу життя серед населення є, безперечно, ключем для рішення багатьох проблем сучасного життя та запорукою процвітання у майбутньому.

На думку філософів, спосіб життя – це поняття, що характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Як відомо, спосіб життя людини є фактором, який обумовлює понад 50% її здоров'я.

Сучасна людина освічена та поінформована з приводу того, що корисно, а що шкідливо для її здоров'я, навіть занадто поінформована про всілякі хвороби та засоби лікування, але зовсім не освічена в питанні, як бути здоровим.

Одних лише знань про елементи здорової поведінки мало – потрібна переконаність, відданість і все нові й нові досягнення, а досягнутим потрібно вважати лише те, що увійшло до культури, побуту звичок.

В основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних принципів належать:

- спосіб життя потрібно будувати згідно з віком;
- спосіб життя потрібно забезпечувати енергетично;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути зміцнюючим;
- спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів належать:

- спосіб життя має бути вольовим;
- спосіб життя має бути естетичним;
- спосіб життя має бути моральним [1].

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя окремої людини, спрямованої на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я [2, 4]. Здоровий спосіб життя включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізична культура, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі умови життя. Але на сучасному етапі це поняття істотно розширилось.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них – це харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових домішок), 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) [2].

Висновки. Спосіб життя людини впливає на особистість і спричиняє серйозні зміни у її фізичному, психічному та духовному станах. Дотримання здорового способу життя є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я,

Література

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. *Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб.* Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
2. Городецький О. В. *Вступ до філософії : методичні рекомендації для студентів, магістрів та аспірантів. 2-е вид., перероб. і доп.* Дніпро : Видавництво ПФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 83 с.
3. Лук'янченко М. І. *Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2010. № 11. С. 58–60.
4. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. *Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99) 2018. С. 171–173.*