**Здоровий спосіб життя** — це спосіб життя окремої людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я. Він включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізичну культуру, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих, активний відпочинок, сприятливі умови життя.

**Поняття здорового способу життя**

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу 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.

**Складові здорового способу життя**

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я — фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них — харчування (у тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), 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).

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

**Проблема формування здорового способу життя**

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки — медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука — валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології — наука про здоровий спосіб життя.

**Поняття сфер або складових здоров'я**

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові — фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження феномена здоров'я наука диференціює поняття фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери *фізичного здоров'я* включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

*Духовне здоров'я* залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства — освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду — все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

*Соціальне здоров'я* пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму — сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі — економічної, політичної, соціальної, духовної.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових — соціальна, духовна, фізичні та психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

**Поняття передумов здоров'я**

До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, відбивають відповідні індикатори.

**Мир.** Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я — фізичній, психічній, духовній і соціальній.

**Дах над головою.** Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

**Соціальна справедливість, рівність, неупередженість**. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я.

**Освіта.** Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше — як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

**Харчування.** Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

**Прибуток.** Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

**Стабільна екосистема.** Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

**Сталі ресурси.** Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така — чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більше потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

**Відомі теоретики і пропагандисти здорового способу життя**

[***Пол Брегг***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB_%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B3)— американський [дієтолог](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D1%94%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3), ініціатор руху за [здорове харчування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5_%D1%85%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F). Розробник оригінальних технік [дихання](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F), [голодування](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) і [дієти](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%96%D1%94%D1%82%D0%B0).

[***Герберт Шелтон***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82_%D0%A8%D0%B5%D0%BB%D1%82%D0%BE%D0%BD&action=edit&redlink=1) — дієтолог і автор книг по здоровому харчуванню.

[***Дональд Вотсон***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B4_%D0%92%D0%BE%D1%82%D1%81%D0%BE%D0%BD) — британський [громадський діяч](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D1%87), засновник «веганского суспільства» і автор терміна [веган](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%92%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%BD).

[***Амосов Микола Михайлович***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B2_%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0_%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) — радянський [хірург](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%96%D1%80%D1%83%D1%80%D0%B3) — [кардіолог](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B4%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3), російський [письменник](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA), автор новаторських методик в кардіології, робіт з [геронтології](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) та раціонального планування суспільного життя ([«соціальної інженерії»](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%96%D0%BD%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F_%28%D1%81%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%29)).

***Семенов Сергій Петрович*** — російський лікар, [вчений](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9), поет, [філософ](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84), винахідник, засновник оригінального психотерапевтичного напрямку, духовний і громадський діяч. 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](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%8E%D1%82%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F) та [алкоголю](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C).

[***Шаталова Галина Сергіївна***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0)— [лікар](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80)-нейрохірург, [кандидат медичних наук](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA); вчитель здорового способу життя, автор Системи Природнього Оздоровлення (СПО). Лауреат премії імені Бурденко.

[***Углов Федір Григорович***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B3%D0%BB%D0%BE%D0%B2_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D1%96%D1%80_%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)— російський [хірург](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%96%D1%80%D1%83%D1%80%D0%B3). Лауреат Ленінської премії, Першої національної премії найкращим лікарям Росії, премії Андрія Первозваного, премії ім. А. Н. Буклєва. Академік РАМН.

[***Іванов Порфирій Корнійович***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B8%D1%80%D1%96%D0%B9_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D0%B9%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)— творець оздоровчої системи з низкою оригінальних ідей.

[***Малахов Геннадій Петрович***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2_%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B9_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)— російський популяризатор здорового способу життя. Розробив авторську систему оздоровлення.

***Денис Мінін*** — пропагандист здорового способу життя. Популяризує «Street WorkOut».

***Євгеній Слободян*** — український пропагандист та популяризатор здорового способу життя. Веде свій власний інтернет-ресурс, спеціально присвячений цій темі, висвітлює теми правильного та збалансованого харчування, описує методи оздоровлення та популяризовує заняття чималого комплексу фізичних вправ.