

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЦІННІСТЬ: ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ

*Аналізується ціннісна природа здорового способу життя, її норми, що склалися в давньо-історичні часи, які реанімуються сьогодні серед різноманітних груп людей; розглядаються принципи формування здорового способу життя на рівні державної політики.*

*Alexandre Fed'ko. Analysis of value nature of healthy way of life, its regulations which date back to the ancient historic times, revived today among different groups of people; consideration of principles of healthy way of life formation on the level of state policy.*

Входження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості. Політично наш стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей<sup>1</sup>. Між тим, реальна ситуація розгортається дещо за іншим сценарієм. Населення України все гостріше відчуває на собі вплив економічного та екологічного стану, які, на жаль, не відповідають його очікуванням щодо поліпшення якості життя і сталого соціально-економічного розвитку. В умовах трансформації економіки, зтяжної соціальної кризи, а тим більше під час світової економічної та фінансової кризи, яка позначилася в Україні найгіршим чином, ще більшого загострення набула низка проблем, які потребують нових наукових підходів до розв'язання та прийняття принципових рішень на рівні як держави, так і регіонів. Наслідками цих проблем є погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення та збільшення питомої ваги тяжких хвороб, лікування яких вимагає значних витрат. Тому на перший план виступає проблема здорового способу життя, як єдино можливого в сучасних умовах.

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

здорового способу життя — проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель, Д.Зарідзе; психологи В.Бітенський, В.Братусь, М.Бурно, А.Личко, Н.Максимова, Н.Фелінська, Б.Херсонський; соціологи А.Габіані, Я.Гданський, С.Дідковська, В.Жозак, Г.Лукачек, В.Маляренко, А.Міллер, Н.Мірошніченко, С.Таратухін; медики Г.Апанасенко, Т.Бойченко, В.Мовчанюк, І.Муравов, Л.Попова, В.Шаповалова та інші<sup>2</sup>.

У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, на сьогодні усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття здоров'я<sup>3</sup>.

Важко визначити, коли вперше людина замислилася над проблемою збереження здоров'я та тривалості активного життя. У філогенезі людини проблемі здорового способу життя надавалося важливе значення в релігійній, філософській, соціально-політичній, історичній, правовій та етичній думці давніх Єгипту, Вавілону, Риму, таких народів, як перси, індійці, китайці та ін. Значна частина цієї філософсько-теоретичної спадщини й сьогодні не втратила своєї значущості, а проблеми, пов'язані зі способом життя, які виникли в давні часи, залишаються актуальними для нас і сьогодні. У певному розумінні вони навіть відроджуються, опановують певними локальними групами людей, які свято дотримуються норм і принципів давніх вчень, наприклад, йоги тощо.

Відомо, що в Індії за 6 століть до н. е. у «Ведах» були сформульовані основні принципи здорового способу життя і пропонувалися раціональні поради щодо збереження здоров'я людини. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських трактатах лікарів Коської школи, до якої відносять Гіппократа. В його трактаті «Про здоровий спосіб життя» проблема розкривається як певна гармонія, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. В античному світі з'являються традиції ведення здорового способу життя. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Від того, як вихована дитина, яким є її спосіб життя, значною мірою залежить і стан дитячого здоров'я — не тільки фізичного, а й психічного. Наявність

добраго здоров'я була основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку майбутнього покоління.

У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса, і фізичну красу повинна була доповнювати краса моральна, що поєднувала в собі добродесність й порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастикою, а душу — поезією, танком, музикою. Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини. Вона показує, наскільки ефективно індивід здатний вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» розуміли ідеальний та нормальний стан психіки особистості, тому можна сказати, що поняття «психічне здоров'я» та «духовне здоров'я» вони вважали тотожними.

В епоху Середньовіччя на історичній арені з'являються арабські народи, які в наукових працях зберегли і розвинули здобутки античних греків і римлян. Видатний мислитель Сходу Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) (980–1037 рр.) пріоритет відновлення і збереження здоров'я вбачав у знаннях природи людини. Він розрізняв три стани організму: «Здоров'я — всі функції протікають здраво, хворобу і третій проміжний стан — не здоров'я і не хвороба, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують»<sup>4</sup>.

Люди хворіють через те, що відчувають імунодефіцит організму, «гноблення духу життя», як говорив великий Парацельс. Багато чого в лікувальній науці змінилося з часів Парацельса, але незмінним лишається наказ великого лікаря: «Вмій залишатися самим собою, і ти ніколи не станеш іграшкою в руках долі». Звісно, від того часу наука про гігієну і харчування пішла далеко вперед, але багато чого актуальне й донині. Всесвітня організація охорони здоров'я дала чітке визначення поняття, а академік І.Павлов підтвердив: «Здоров'я — це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...»<sup>5</sup>. Здоров'я перебуває у взаємозв'язку з культурою, економічною, соціально-політичною, духовною сферами життя людини. Спосіб життя — це історично визначений спосіб самореалізації людини в матеріальній і духовній сферах її життєдіяльності. Поняття «здоровий спосіб життя» не передбачає лише виконання гігієнічних норм і правил або викорінювання шкідливих звичок, дотримання режиму і санітарне просвітництво. Здоров'я нерозривно пов'язане з поняттям про красу. Гармонія

природних і соціальних якостей особистості, єдність фізичних і психічних процесів, їх досконалість — усе це є красою. Таким чином, здоровий спосіб життя, із часів Античності, можна сказати, спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

У XVI–XVIII ст. специфіка формування суспільних відносин в окремих державах накладає свій відбиток на формування здорового способу життя населення і на форми відображення цього феномена в суспільстві. Це простежується у творчій діяльності видатних учених. Сучасна світова економічна та фінансова криза в черговий раз вимагає від світової наукової думки подивитися на це явище з боку загальнолюдських цінностей, без ідеологічної упередженості. Настав час облишити проблему способу життя формації та суспільства, класів та націй. Сьогодні слід поглянути на явище «спосіб життя» з боку гуманістичного принципу, тобто з боку конкретної людини<sup>6</sup>.

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» — це поняття, яке 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. Отже, здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини<sup>7</sup>.

Формування здорового способу життя сьогодні має стати комплексною, системною та цілеспрямованою діяльністю науковців, органів державної влади та місцевого самоврядування, громадських організацій, сім'ї, інших соціальних інститутів, яка буде безпосередньо спрямована або опосередковано стосуватиметься формування, збереження, зміцнення, витрачання, відновлення і передачі здоров'я молодого покоління.

Потрібно зазначити, що з метою поліпшення демографічної ситуації, збереження і зміцнення здоров'я населення, зниження рівня захворюваності та смертності, продовження активного довголіття і тривалості життя Урядом України вже прийнято низку державних нормативних документів. Зокрема, це постанови Кабінету Міністрів України від 24.06.06 р. № 879 «Про затвердження Стратегії демографічного розвитку в період до 2015 року», від 10.01.02 р. № 14 «Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації» на 2002–2011 роки», від 27.12.06 р.

№ 1849 «Про затвердження Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації»»<sup>8</sup>. Залишилося впровадити ці заходи у практику, щоб вони не залишилися лише на папері.

В останні десятиріччя проблема здоров'я людини набула нового звучання. Якщо раніше її вирішення пов'язувалося переважно з медико-біологічними або санітарно-гігієнічними факторами, то сьогодні доведено, що здоров'я людини — це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя<sup>9</sup>.

Взагалі, спосіб життя — біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки. Іншими словами, спосіб життя — це «обличчя» індивіда і в той же час відображення рівня суспільного прогресу.

Спосіб життя людини значною мірою зумовлений соціальними та екологічними умовами, але в той же час він залежить від мотивів діяльності людини, від особливостей її психіки і функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальна різноманітність варіантів способу життя різних людей. Спосіб життя включає три категорії: рівень життя, якість життя і стиль життя.

Рівень життя — це передусім економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини. Якість життя — це ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія). Стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічна категорія).

Найкращим чином взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає зорієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Під здоровим способом життя зазвичай розуміємо усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я<sup>10</sup>.

Підсумовуючи сказане, можна дійти висновку, що в основі способу життя лежать як біологічні, так і соціальні принципи.

До біологічних належать такі:

- спосіб життя має будуватися згідно з віком;
- спосіб життя має забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя мусить бути зміцнюючим;
- спосіб життя має бути ритмічним;
- спосіб життя має бути помірним.

До соціальних принципів можна віднести такі:

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості<sup>11</sup>.

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним способом життєдіяльності людей, спрямованим на гармонічну підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій.

У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій<sup>12</sup>.

Раніше казали: «У здоровому тілі — здоровий дух». На жаль, за останні десятиріччя людина сама створила небезпеку для свого здоров'я. Тепер було б правильніше казати, що тільки духовно здорова, морально зріла людина може дбати про своє тіло, беручи на себе відповідальність за своє ставлення до нього та його здоров'я. Морально зріла людина покладає відповідальність за свої вчинки, за своє життя виключно на себе, а не на оточення, і залежно від своїх прагнень планує свої дії. І навпаки, людина, яка покладається тільки на інших або на долю, зазвичай не планує своїх вчинків, бо вважає, що її життя мало залежить від власних зусиль. Співвідношення таких сподівань є, як не дивно, не тільки індивідуальним уподобанням, а об'єктом філософської рефлексії.

У філософському розумінні спосіб життя — це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) 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.

Як відомо, основоположником науки про здоров'я в сучасному її розумінні вважається І.Брехман, який обґрунтував методологічні основи здоров'я практично здорових людей. Цей напрям він назвав «валеологією». Так, предметом валеології було визначено індивідуальне здоров'я, а теоретичну основу її становили такі позиції:

- валеологія розглядає здоров'я як самостійну соціально-медичну категорію, сутність якої може бути кількісно і якісно охарактеризована прямими показниками;

- здоров'я розглядається як широка категорія порівняно із хворобою. Передхвороба і хвороба — окремі випадки здоров'я, коли є його дефект або зниження його рівня;

- рівень структурної організації, який досліджується у валеології, переважно є рівнем організму. Валеологічна теорія і практика засновані на розгляді організму як біоенергоінформаційної системи, а здоров'я — як інтегрального багаторівневого поняття;

- розроблення теоретичних принципів валеології відповідає завданню формування загальної концепції здоров'я, що об'єднує філософське розуміння його сутності, осмислення хвороби і перешкоди станів<sup>13</sup>.

Окремі дослідники пропонують розглядати динаміку явища здорового способу життя людини з позицій взаємодії об'єктивних і суб'єктивних чинників. До об'єктивних чинників здорового способу життя автори відносять:

- передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, створення умов для занять фізичною культурою, відпочинку), що належать до сфер матеріально-виробничого, сімейно-побутового і духовного життя;

- сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці;

- економічні та інші стимули, а також фактори, що зумовлюють потребу людини вести здоровий спосіб життя;

– стан пропаганди здорового способу життя<sup>14</sup>.

Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно, перш за все, детерміноване мірою усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть за відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Це добробут родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя. Ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя за негативного ставлення друзів і знайомих.

Дослідження, побудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дієвого засобу запобігання загрози здоров'я людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Визнано систему заходів, що у загальносвітовий науковий лексикон увійшла під назвою health promotion. Дослівний переклад цього словосполучення припускає кілька тлумачень (просування, заохочення до здоров'я, сприяння здоров'ю, стимулювання, підтримка здоров'я тощо), що не повно відповідають змісту тієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти як лексичний аналог, наприклад, «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо.

Таким чином, здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо<sup>15</sup>.



Якісно нові завдання, пов'язані з активізацією реформаторського та євроінтеграційного процесу в Україні, зумовили посилення вимог до стану та умов формування здоров'я населення. На новому етапі соціально-економічного реформування необхідно сформулювати таку модель загальнодержавної системи збереження здоров'я і життя населення, яка відповідає сучасним умовам розвитку ринкових відносин в Україні та міжнародним стандартам у галузі захисту праці, соціальної безпеки та охорони здоров'я.

Через те, що спосіб життя є однією із детермінант здоров'я людини, постає питання, чи можливо шляхом прийняття відповідних законів викликати зміни в поведінці людей, які зрештою приведуть до масштабних соціальних змін. Однак при цьому паралельно виникає ряд питань етичного характеру щодо меж ролі законодавства в сфері сприяння здоров'ю. Необхідно встановити рівновагу між законодавчими заходами та повагою до свободи особистості. Необхідно зберегти принцип вільної визначеності для кожної людини. Однак безвідповідальна поведінка людини може спричинитися до того, що вона стане соціальним тягарем, на який витрачаються кошти (наприклад, зловживання палінням та алкоголем, що призводять до хронічних захворювань), або який несе в собі небезпеку для інших (пасивне паління, керування автомашиною під впливом алкоголю тощо). В житті людина змінює моделі своєї поведінки внаслідок різних впливів з боку суспільства, сім'ї, друзів чи комерційної реклами. Тому питання полягає не в тому, щоб впливати на поведінку людини, а в тому, як встановити справедливий баланс цих впливів.

Суспільні уявлення про здоровий спосіб життя, які ґрунтуються на суспільній свідомості, включають також поняття про культуру здоров'я, як на рівні суспільства, так і особистості. Поняття «культура здоров'я» включає умови та характеристики оточуючого середовища; індивідуальні якості та особливості особистості, уміння адекватно співвіднести себе з навколишнім світом. За такого підходу цілком правомірним є висновок, що культура здоров'я є невід'ємною складовою загальної культури особистості, забезпечує певний рівень знань, умінь, навичок її з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих. Оскільки «культура здоров'я» — поняття багатопланове, для з'ясування його загального, інтегрального рівня визначено рівні кожної зі складових фізичного, психічного, духовного

і соціального здоров'я, а саме: високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький<sup>16</sup>.

У сучасних умовах серед фахівців та науковців досить часто виникає запитання: яке ж місце посідає проблема здорового способу життя та від яких чинників залежить сьогодні стан здоров'я людини? Ніхто, звичайно, не має сумнівів у тому, що здоров'я залежить від багатьох ризиків, а також від рівня надання медичної допомоги. Зрозуміло, що поряд із вивченням чинників ризику слід модернізувати медичні технології. Інтерес філософської думки до проблеми полягає в осмисленні внутрішнього соціального змісту людини, що являє собою індивідуальний потенційний соціум. А суспільство, таким чином, є не що інше, як зовнішній прояв і діалектична взаємодія між собою таких потенційних соціальних світів. Для ефективного становлення українського суспільства ідеальним є взаємодія між собою здорових індивідуальних потенційних світів, які виникають на підставі здорових фізичних і психічних компонентів людської особистості. Звідси випливає, що соціальне пізнання за обґрунтування потенційного соціального світу має вивчати його як інтегральний продукт біологічних і психологічних процесів, які відбуваються в людському організмі<sup>17</sup>.

<sup>1</sup> *Юрченко І. С.* Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.) — Мелітополь, 2007. — С. 92.

<sup>2</sup> *Кириленко С. В.* Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Ін-т проблем виховання АПН України. — К., 2004. — С. 3.

<sup>3</sup> *Сущенко Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун-т. — Запоріжжя, 1999. — 308 с.

<sup>4</sup> *Бойчук Ю. Д.* Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 12. — С. 17.

<sup>5</sup> *Барно О. М.* Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць. — К.: Ун-т «Україна», 2004. — С. 37.

<sup>6</sup> *Чебан В.* Спосіб життя та репродуктивне здоров'я родини: історичний аспект і сучасне уявлення // Український історико-медичний журнал. — К.: ЗНіУФ, 2001. — № 14–15. — С. 40.

<sup>7</sup> *Кириленко С. В.* Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. — С. 4; *Сущенко Л. П.* Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. — С. 4.

<sup>8</sup> Суспільна мораль як система цінностей / Правові засади захисту особистісних цінностей та суспільної моралі: збірник нормативних актів України / Уклад.: Ю.Ж. Шайгородський, К.П. Меркотан. — К.: Український центр політичного менеджменту, 2007. — 440 с; *Іванова І. В.* Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема / І. В. Іванова, С. П. Гвоздій, Л. М. Поліщук, А. Г. Козикін // Педагогические науки. — 2007. — № 4. — С. 21.

<sup>9</sup> Там само.

<sup>10</sup> Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади / Авт.-упор. Н. В. Зимівець — К.: Науковий світ, 2004. — С. 92; *Цимбал Н. М.* Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посіб. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2000. — С. 18, 51.

<sup>11</sup> *Цимбал Н. М.* Практикум з валеології. — С. 18, 51.

<sup>12</sup> *Барно О. М.* Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами. — С. 40.

<sup>13</sup> Там само; Суспільна мораль як система цінностей. — С. 41.

<sup>14</sup> *Чебан В.* Спосіб життя та репродуктивне здоров'я родини: історичний аспект і сучасне уявлення. — С. 42.

<sup>15</sup> *Копа В. М.* Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я / В. М. Копа // Мультиверсум. Філософський альманах / Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. — К.: Центр духовної культури. — 2004. — Вип. 39. — С. 237.

<sup>16</sup> *Кириленко С. В.* Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. — С. 6.

<sup>17</sup> *Горбань А. В.* Здоровый образ жизни как объект познания (социально-философский анализ) // Культура народов Причерноморья. — 1999. — № 10. — С. 142.