

УДК 616.1/4-084:613

**Треумова С.І., Петров Є.Є., Боряк В.П.**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

ВДНЗУ “Українська медична стоматологічна академія” м. Полтава, Україна

*У сучасному суспільстві життя та здоров'я визначаються як найвищі людські цінності. В останні роки здоров'я населення України погіршилося, зменшилася середня продовженість та якість життя. Тому проблема формування здорового способу життя в суспільстві є актуальною. Мета дослідження – розглянути вплив чинників ризику на формування здорового способу життя. Матеріали і методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз. Результати дослідження та їх обговорення. Шляхи формування здорового способу життя впливають із розумінням його функціональної структури. Ключем до них слід вважати медичну активність, яка спрямована на охорону, зміцнення та відтворення здоров'я. У поняття “здоровий спосіб життя” входить подолання чинників ризику здоров'я та створення умов для його зміцнення. Головний і вирішальний чинник збереження і укріплення здоров'я, як засіб профілактики хвороб та сповільнення процесів старіння організму – фізична активність людини. Це найголовніший компонент здорового способу життя. Висновки. Формування здорового способу життя: має бути основним напрямом соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я; повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної культури, прикладів із формування здорового способу життя, програм здоров'я.*

Ключові слова: формування здорового способу життя, чинники ризику, профілактика захворювань, фізична активність, якість життя.

Робота є фрагментом планової науково-дослідної роботи кафедри пропедевтики внутрішньої медицини з доглядом за хворими, загальної практики (сімейної медицини) “Особливості перебігу та прогнозу метаболічного синдрому з урахуванням генетичних, вікових, гендерних аспектів хворих, наявності у них різних компонентів метаболічного синдрому і конкретної супутньої патології та шляхи корекції виявлених порушень”, державний реєстраційний номер 0114U001909.

*“Десять десятих нашого щастя  
зависит от здоров'я”  
А. Шопенгауэр*

### **Вступ**

По мірі розвитку цивілізації і більш широкого розповсюдження захворювань медицина стала спеціалізуватися на лікуванні хвороб і все менше уваги приділяти формуванню здорового способу життя.

Ще в давнину вчені вказували на роль соціальних умов для виникнення захворювань: способу життя, гігієнічного режиму, здорового харчування. Гіппократ писав: “Яка діяльність людини, його звички, умови життя, таке і її здоров'я”. Античний вчений так сформував основні правила здорового способу життя: помірність в їжі і статевому житті, щоденні фізичні вправи та розумові навантаження, утримання від вживання алкоголю, наркотичних речовин, веселі щоденні танці.

На теперішній час здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань. Тому найважливішим завданням сьогодення в умовах відродження нашої держави є широке втілення заходів щодо профілактики захворювань, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я людей, особливо на виховання здорового молодого покоління та на усвідомлення ними цінності здоров'я, здорового способу життя. Формування здорового визначається способом життя людини та станом навколишнього середовища.

У сучасному суспільстві життя та здоров'я визначаються як найвищі людські цінності. Здоров'я людини залежить від багатьох чинників, навіть сама людина впливає на своє

здоров'я. Умовою щасливого існування людини є довге та повноцінне життя. Кожна людина може підтримувати і берегти своє здоров'я сама. Здоров'я – це безцінний подарунок природи. Людина отримала від неї надзвичайно досконалий організм прекрасної форми, з універсальною стійкістю до труднощів життя – холоду і спеки, ран і отрут, страхів і нервових потрясінь, голоду та захворювань [15]. Але на жаль в останні роки здоров'я населення погіршилося, зменшилася середня продовженість та якість життя. Смертність перш за все асоціюється з захворюваннями неінфекційної природи, широким розповсюдженням чинників ризику. Так, провідною проблемою здоров'я населення індустріальних та більшості країн, що розвиваються, є хронічні неінфекційні захворювання (ХНІЗ), оскільки три випадки смерті із чотирьох зумовлені саме ними (серцево-судинними, онкологічними, хворобами органів дихання і травлення) [14]. Чинники ризику, що спричиняють ХНІЗ достатньо досліджені та значно поширені.

Здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. Здоров'я дітей – її майбутнє. Тому важливість і значення збереження здоров'я не можна недооцінювати. Адже близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юнацтві [7]. Тому значної актуальності набула проблема здорового способу життя молоді. Для вирішення її насамперед слід усвідомити значущість самого поняття “здоровий спосіб життя”.

Проблема формування здорового способу

життя ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, психологічних, соціологічних, медичних працях. Так, проблему здорового способу життя досліджували О.В. Сухомлинський, К.Д. Ушинський [9], А.В.Артемова [2], JonCanHeal-JourLife [17] та ін. Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя слід відмітити дослідження Л. Міхеєвої[7], Т.М. Титаренко [10,11], О. Яременко [15].

#### **Мета дослідження**

Розглянути вплив чинників ризику на формування здорового способу життя.

#### **Матеріали і методи**

Аналіз та узагальнення літературних джерел, системно-структурний аналіз.

#### **Результати дослідження та їх обговорення**

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу – антропологічна катастрофа. Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, близько 40% – соціальними і природними умовами, а також спадкоємністю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування [16].

В декларації Алма-Атинської Міжнародної конференції охорони здоров'я в 1978 році було визначено поняття “здорового способу життя”, як...“все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все що сприяє виконанню людиною всіх своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту”.

Здоровий спосіб життя містить у собі такі основні елементи [6]:

- плідну працю;

- раціональний режим праці і відпочинку (при правильному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці);

- викорінювання шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), які є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї молодого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей;

- оптимальний руховий режим, який зміцнює і розвиває кісткову мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу та благотворно впливає на нервову систему;

- раціональне харчування забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і

продовженню життя;

- особиста гігієна містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття, режим дня, дотримання яких виробляє чіткий ритм функціонування організму та створює найкращі умови для роботи та відновлення сил;

- загартування людини полягає в тому, що під впливом температурних впливів, за допомогою природних факторів (сонце, повітря, вода) організм поступово стає несприятливим до простудних захворювань і перенагрівання, що дає змогу людині легше переносити фізичні та психічні навантаження, менше стомлюватися, зберігати високу працездатність та активність.

Отже, при дотриманні всіх цих умов здорового способу життя, кожна людина створює великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, збереження працездатності, фізичної активності, бадьорості до глибокої старості. Здоровий спосіб життя формує спосіб життя – усі його сторони і прояви, що впливають позитивно на здоров'я. Отже, немає такого виду, способу активності, діяльності, які у своїх позитивних проявах не формували здорового способу життя.

Шляхи формування здорового способу життя впливають із розуміння його функціональної структури. Ключем до них слід вважати медичну активність, яка спрямована на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я. У поняття “здоровий спосіб життя” входить подолання чинників ризику здоров'я та створення умов для його зміцнення. Існують два напрямки формування здорового життя [15]:

- створення, розвиток, посилення, активізація позитивних здоров'ю умов, чинників, обставин, формування потенціалу громадського здоров'я;

- подолання, зменшення чинників ризику.

Досить конкретні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) із подолання чинників ризику та формування здорового життя [13]. Так, для профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС), гіпертонічної хвороби (ГХ) та інших хронічних захворювань ВООЗ рекомендує “правильне харчування” (що містить незначну кількість тваринних жирів, кухонної солі, багато фруктів та овочів), зниження рівня холестерину у крові, відмову від тютюнопаління, алкоголю, раннє виявлення підвищення артеріального тиску, підтримку нормальної маси тіла, регулярні фізичні вправи, зниження соціального та фахового стресу. Це програма формування здорового способу життя. Боротьба з чинниками, що сприяють розвитку артеріальної гіпертензії, може попередити захворювання, а ефективна немедикаментозна та фармакологічна корекція існуючої гіпертензії спроможна забезпечити ефективний контроль артеріального тиску. Серед керованих чинників ризику значна роль відводиться нераціональному харчуванню, яке є визначальним у виникненні та прогресуванні

надлишкової маси тіла і, як наслідок, розвитку артеріальної гіпертензії (АГ), ІХС, метаболічного синдрому (МС). Встановлено, що у хворих з підвищеним артеріальним тиском, при наявності ожиріння, ризик розвитку ІХС підвищений в 2-3 рази, а ризик інсульту – в 7 разів. Згідно результатам Фремінгемського дослідження артеріальний тиск підвищується в середньому на 1 мм рт. ст. при збільшенні маси тіла на 1 кг [8]. Згідно сучасних даних головним чинником всього метаболічного каскаду є ожиріння, яке спричиняє розвиток АГ та здатне призводити до зниження чутливості периферійних тканин до інсуліну, розвитку цукрового діабету.

Впродовж останніх десятиліть сформувалося поєднання хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ) з МС, в чому значну роль відіграють надлишкова маса тіла, як наслідок порушення “харчової поведінки”, та тютюнопаління, які є головними чинниками ризику загальної захворюваності та смертності [12].

На сьогодні тютюнопаління є причиною багатьох тяжких захворювань, які приводять до передчасної смерті та є значною медико-соціальною проблемою.

Довготривале тютюнопаління (індекс паління 10-20-пачко-років) приводить у 82% випадків до розвитку ХОЗЛ. Це один із вагомих етіопатогенетичних чинників ризику захворювання. Відмова від паління на 10 років приводить до зниження ризику смерті від ХОЗЛ до рівня відповідного у осіб, які ніколи не палили. Ризик виникнення захворювань пов'язаний як з кількістю вичурюваного тютюну, так і з тривалістю паління. Доведено негативний вплив як активного, так і пасивного паління. Згідно даних Американської асоціації здоров'я пасивне паління щорічно сприяє виникненню серцево-судинних захворювань у 35-62 тисяч чоловік. У осіб, які не палять, вдихання вторинного тютюнового диму на 25% збільшує ризик виникнення ІХС [4]. Встановлено, що хімічні компоненти тютюнового диму, а їх близько чотирьох тисяч, діють пошкоджуюче на органи дихання, сприяють ураженню легень, ламають хромосомний апарат ДНК, спричиняють мутагенні ушкодження. Тютюнопаління викликає порушення в кожній ланці дихального ланцюга організму. Майбутні батьки мусять знати, що паління під час вагітності значно підвищує частоту ускладнень, передчасні пологи. Тому для формування здорового способу життя особливе місце займає відмова від паління. 19 листопада відмічається як День відмови від тютюнопаління, а по ініціативі ВОЗ з 1988 року 31 травня проголошено Всесвітнім днем без тютюну. Причому дні відмови від паління організовуються з використанням нових форм та технологій, які здатні захопити молодь.

Навіть обмежені заходи для подолання

деяких чинників ризику (чи негативних аспектів життя) дають вражаючий результат.

Так, за повідомленням кардіологів за 5-8 років серед обстежених груп населення Москви, Каунаса, Фрунзе, Мінська вдалося скоротити смертність від ІХС на 25%, понад 10% зменшити загальну смертність. Такі самі переконливі підсумки і в інших країнах. В 1972-1992 рр. відмічено скорочення смертності від серцево-судинних захворювань серед населення Японії на 36,4% в чоловіків і 41,8% в жінок; відповідно США – 32,1 і 39,2%. Слід відмітити, що такі сприятливі зрушення стану здоров'я вдалося викликати застосуванням лише заходів проти окремих первинних і вторинних чинників ризику [5]. Природно, такі заходи більш дешеві, ніж спеціальні сучасні методи лікування та профілактики.

При первинній профілактиці паління слід орієнтуватися на Європейську Хартію про заборону тютюну, згідно якій: “Кожна людина має право на свіже повітря, вільне від тютюнового диму; має право на інформацію про ризик для здоров'я, який пов'язаний із вживанням тютюну; всі люди мають право на вільне від тютюнового диму повітря в закритих суспільних місцях та транспорті”. На сьогодні приймають міри по боротьбі з тютюнопалінням на державному рівні: прийнятий закон “Про обмеження тютюнопаління”, який забороняє прилюдне паління представникам істеблшменту, щоб тим самим обмежити рекламу паління, пропаганду образу людини, яка палить. Слід зробити все для маргіналізації тютюну в суспільстві, як основи формування здорового способу життя. І якщо окремо взятому курцю поталанить і він довгі роки залишиться здоровим, то для суспільства в цілому тютюнопаління – страшне лихо. Слід пам'ятати цінні слова: “Чисті легені, відкрите серце”.

При визначенні заходів формування здорового способу життя та профілактики особливо важливими є дані про однакові чинники ризику для різних захворювань. Так, серед чинників ризику ІХС, діабету, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки – незбалансоване нерегулярне харчування, на які помітно впливає тютюнопаління, вживання алкоголю, психоемоційне перевантаження. Їх виявлення має принципове значення, оскільки дозволяє виробити загальну тактику боротьби з найпоширенішими хронічними захворюваннями та їхньою профілактикою.

Головний і вирішальний чинник збереження і укріплення здоров'я, нічим не замінимий засіб профілактики захворювання та сповільнення процесів старіння організму – фізична активність людини. Це найголовніший компонент здорового способу життя. Так, головною складовою боротьби з ожирінням є активізація рухового режиму. Тому так гостро і стоїть на сучасному етапі завдання для всіх керівників фізичної

культури, до вихователів, вчителів, батьків, людей, які ведуть здоровий спосіб життя, формувати у молодого покоління його цінності [1]. Методами його формування можуть бути методи вправ, переконання, заохочування, позитивного та негативного прикладу. Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно – мотиваційними особливостями, можливостями і нахилами молоді людини. Отже, здоровий спосіб життя формує спосіб життя – усі його сторони і прояви, які позитивно впливають на здоров'я.

Діяльність людини в сучасних умовах тісно пов'язана з користуванням засобами комп'ютерного забезпечення. Порушення правил користування ними може призвести до погіршення стану здоров'я, виникнення виробничо-обумовлених та професійних захворювань.

Формування здоров'я визначається способом життя людини і станом навколишнього середовища. В генотипі індивіду закодовані всі його спадкові ознаки. Однак для того, щоб вони виявилися у вигляді певних якостей організму і особистості, необхідні умови, які визначаються власне способом життя та зовнішнім середовищем.

Отже, формування здорового способу життя здійснюється на трьох рівнях[3]:

- соціальному: інформаційно-освітня робота;
- інфраструктурному: конкретні умови в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальні кошти), профілактичні засоби, екологічний контроль;
- особистому: система ціннісних орієнтирів людини, стандартизація побутового устрою.

Істотним на заваді успішного формування здорового життя залишається низька медична культура значної частини населення та слабка мотивація його необхідності.

Поступове усвідомлення на державному рівні значущості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення усвідомлення цінності здоров'я, необхідності формування здорового способу життя. Тому з 1987 року при деяких інститутах вдосконалення лікарів стали створюватися кафедри і курси формування здорового життя – валеології, санології. Вони навчають лікарів формуванню здорового способу життя.

### **Висновки**

Формування здорового способу життя:

- має бути основним напрямком соціальної політики у сфері охорони здоров'я, універсальним засобом первинної профілактики, стрижнем всіх програм здоров'я;
- повинно зводитися до заходів із організації медичної допомоги, містити заходи гігієнічного виховання, боротьби з чинниками ризику, активізації фізичної культури, прикладів із

формування здорового способу життя, програм здоров'я.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування здорового способу життя.

### **Література**

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання / О.П. Аксьонова. – Запоріжжя, 2005. – 105 с.
2. Артемова Л.В. Педагогічна думка в другій половині XVIII-XIX ст. // Історія педагогіки України. – К. : Либідь, 2006. – С.140-145.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни / Д.А. Изуткин // Сов.здравоохранение. – 1984. – №11. – С. 5-10.
4. Косарев В.В. ХОБЛ: факторы риска, профилактика и лечение / В.В. Косарев, С. А. Бабанов // Вестник семейной медицины. – 2010. – № 1. – С.10-13.
5. Лисицин Ю.П. Громадське здоров'я та охорона здоров'я / Ю.П. Лисицин. – М., 2002. – 150 с.
6. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко. – М. : Медицина, 1988. – 105 с.
7. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Укр. наук. журн. "Освіта Регіону". – 2004. – № 2. – С. 15-20.
8. Мітченко О.І. Метаболический синдром: состояние проблемы и лечебные подходы / Е.И. Митченко // Практична ангіологія. – 2005. – 31(01). – С. 14-18.
9. Сухомлинська А.В. Українська педагогіка в персоналіях: навч. посібник для студентів ВНЗ: у 2 кн. Кн. 2. XX століття / А.В. Сухомлинська, К.Д. Ушинський ; За ред. О.В. Сухомлинської. – К. : Либідь, 2005. – С. 284-292.
10. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: [навч. посіб.] / Т.М. Титаренко. – К. : Марич. – 2009. – 232 с.
11. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування: програма навчального курсу / Т.М. Титаренко. – К. : Меленіум, 2010. – 64 с.
12. Треумова С.І. Хронічне обструктивне захворювання легень у поєднанні з метаболічним синдромом / С.І. Треумова, Є.Є. Петров // Вісн. пробл. біології і медицини. Полтава. – 2015. – Вип. 1(117). – С. 33-36.
13. Указ Президента України від 7 грудня 2000 р. "Концепція розвитку охорони здоров'я України" / Офіційний вісник України. – 2000. – № 49. – С. 5-7.
14. Яблоков А.В. Здоровье человека и окружающая среда / А.В. Яблоков. – М., 2007. – 140 с.
15. Яременко О. Формування здорового способу життя / О. Яременко, Л. Жаліло. – К., 2000. – 232 с. (Український інститут соціальних досліджень)
16. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17-21 November. – 1986.
17. You Can Heal Your Life // Hay House. 0-937611-01 1984. – 120 с. ISBN №0-93761-01-8.

### **References**

1. Aks'onova O.P. Formuvannya fizichnoi kul'turi uchniv pochatkovoї shkoli v umovah diferencijovanogo navchannya / O.P. Aks'onova. – Zaporizhzhya, 2005. – 105 s.
2. Artemova L.V. Pedagogichna dumka v drugij polovini XVIII-XIX st. // Istorija pedagogiki Ukraїni. – K. : Libid', 2006. – S.140-145.
3. Izutkin D.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni / D.A. Izutkin // Sov.zdravoohranenie. – 1984. – №11. – S.5-10.
4. Kosarev V.V. HOBL: faktory riska, profilaktika i lechenie / V.V. Kosarev, S. A. Babanov // Vestnik semejnoi mediciny. – 2010. – №1. – S.10-13.
5. Lisicin Yu.P. Gromads'ke zdoro'vya ta ohorona zdoro'vya / Yu.P. Lisicin. – M., 2002. – 150 s.
6. Martynenko A.V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni molodezhi / A.V. Martynenko. – M. : Medicina, 1988. – 105 s.
7. Miheeva L. Osoblivosti formuvannya zdorovogo sposobu zhittya u molodogo pokolinnya / L. Miheeva // Ukr. nauk. zhurn. "Osvita Regionu". – 2004. – № 2. – S. 15-20.
8. Mitchenko O.I. Metabolicheskij sindrom: sostoyanie problemy i lechebnye podhody / E.I. Mitchenko // Praktichna angiologiya. – 2005. – 31(01). – S. 14-18.
9. Suhomlins'ka A.V. Ukraїns'kapedagogika v personaliyah: navch. posibnik dlya studentiv VNZ: u 2 kn. Kn. 2. HH stolittya / A.V. Suhomlins'ka, K.D. Ushinskij ; Za red. O.V. Suhomlins'koї. – K. : Libid', 2005. – S. 284-292.
10. Titarenko T.M. Suchasna psihologiya osobistosti: [navch. posib.] / T.M. Titarenko. – K. : Marich. – 2009. – 232 s.
11. Titarenko T.M. Krizove psihologichne konsul'tuvannya: programa navchal'nogo kursu / T.M. Titarenko. – K. : Melenium, 2010. – 64 s.
12. Treumova S.I. Hronichne obstruktivne zahvoryuvannya legen' u poednanni z metabolichnim sindromom / S.I. Treumova, E.E. Petrov

- // Visn. probl. biologii i medicini. Poltava. – 2015. – Vip. 1(117). – S. 33-36.
13. Ukaz Prezidenta Ukraini vid 7 grudnya 2000 r. "Konceptiya rozvittku ohoroni zdorov'ya Ukraini" / Oficijnij visnik Ukraini. – 2000. – № 49. – S. 5-7.
14. Yablokov A.V. Zdorov'e cheloveka i okruzhayushchaya sreda / A.V. Yablokov. – M., 2007. – 140 s.
15. Yaremenko O. Formuvannya zdorovogo sposobu zhittya / O. Yaremenko, L. Zhalilo. – K., 2000. – 232 s. (Ukrains'kij institut social'nih doslidzhen')
16. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, Canada, 17-21 November. – 1986.
17. You Can Heal Your Life // Hay House. 0-937611-01 1984.– 120 c. ISBN №0-93761-01-8.

### Реферат

#### ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ

Треумова С.И., Петров Е.Е., Боряк В.П.

Ключевые слова: формирование здорового способа жизни, факторы риска, профилактика заболеваний, физическая активность, качество жизни.

В современном обществе жизнь и здоровье определяются как наивысшие человеческие ценности. В последние годы здоровье населения Украины ухудшилось, уменьшилась средняя продолжительность и качество жизни. Поэтому проблема формирования здорового способа жизни в обществе является актуальной. Цель исследования: рассмотреть влияние факторов риска на формирование здорового способа жизни. Материалы и методы: анализ и обобщение литературных источников, системно-структурный анализ. Результаты исследования, их обсуждение. Пути формирования здорового способа жизни вытекают из понимания его функциональной структуры. Ключом к ним надо считать медицинскую активность, которая направлена на охрану, укрепление и воспроизводство здоровья. В понятие "здоровый способ жизни" входит преодоление факторов риска здоровья и создание условий для его укрепления. Главный и определяющий фактор сохранения и укрепления здоровья, как способ профилактики заболеваний и замедления процессов старения организма – физическая активность человека. Это один из главных компонентов здорового способа жизни. Выводы. Формирование здорового способа жизни должно быть основным направлением социальной политики в сфере охраны здоровья, универсальным способом первичной профилактики, основой всех программ здоровья; должно сводиться к мероприятиям по организации медицинской помощи, содержать мероприятия гигиенического воспитания, борьбы с факторами риска, активизации физической культуры, примеров по формированию здорового способа жизни, програм здоровья.

### Summary

#### DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS AND HABITS

Treumova S.I., Petrov Ye.Ye., Boryak V.P.

Key words: healthy lifestyle, risk factors, disease prevention, physical activity, quality of life.

Nowadays, life and health are defined as the highest human values. In recent years, the health of the population of Ukraine has worsened, the average life expectancy and quality of life has reduced. Therefore, the questions related to the development of healthy lifestyle skills and habits are especially relevant. Objective: to examine the effect of risk factors on the developing healthy lifestyle skills and habits. Materials and methods: analysis and synthesis of the relevant literature, systemic and structural analysis. Results and their discussion. The approaches in developing healthy lifestyle skills and habits ensue from the understanding of its functional structure. The key to the approaches are considered as medical activities aimed to protect and strengthen the health. The concept of "healthy lifestyle" stipulates overcoming of health risk factors and creating conditions for health strengthening. The main and determining factor which helps to preserve and promote health as well as to prevent diseases and to slow down aging is the physical activity. This is one of the main components of a healthy lifestyle. Conclusions. Developing healthy lifestyle skills and habits should be in the main focus of social policy as this is a universal way of primary prevention of diseases, the foundation of all health programs.