

Значение образа жизни в
формировании уровня
здоровья. ОРТ и здоровый
образ жизни

«Образ жизни – совокупность нескольких различных и взаимосвязанных видов социальной активности»¹, выделяя следующие значимые виды социальной активности:

дующие значимые виды социальной активности:

- различные виды экономической деятельности (например индивидуально-трудова́я деятельность);
- комплекс занятий в сфере домашнего хозяйства (например
- удовлетворение повседневных бытовых потребностей);
- занятия в сфере образования (например обучение в вузе);
- формы проведения свободного времени (например ОТДЫХ
- и развлечения);
- способы поддержания здоровья (например занятия спортом);
- участие в политической жизни страны;
- трудовая и территориальная мобильность;
- проявление девиантного поведения.

- Образ жизни включает в себя два компонента: «условия жизни» и «стиль жизни».
- **Условия жизни** включают в себя совокупность природных, производственных, экономических, социально-политических, социокультурных, психологических и других факторов, которые необходимы для воспроизводства жизни индивида.
- Понятие **стиль жизни** выступает в качестве интегрированного способа взаимодействия личности с миром. Стиль жизни – это явление, производное от образа жизни, поскольку складывается в рамках определенного образа жизни и зависит от индивидуального жизненного выбора.
- Категории «образ жизни» и «здоровье» имеют существенную взаимосвязь, которая наиболее полно выражается в понятии «здоровый образ жизни».

В подходах к определению здорового образа жизни можно выделить три основных направления: философско-социологическое, ме-

Основные научные подходы к определению понятия «здоровый образ жизни»

Подход	Основные положения	Представители
Философско-социологический	Здоровый образ жизни – интегральный показатель культуры и социальной политики общества	И.А. Виноградов А.О. Мильштейн Л.В. Филиппов
Медико-биологический	Здоровый образ жизни – гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных гигиенических нормах	Н.М. Амосов И.И. Брехман Г.И. Царегородцев
Психолого-педагогический	При определении здорового образа жизни ведущая роль отводится мотивационно-ценностным отношениям, сознанию, поведению и ценностно-ориентированной деятельности личности	М.Я. Виленский М.М. Борисов В.З. Коган В.М. Лабскир

В рамках философско-социологического
подхода здоровый об-

раз жизни определяют как:

- «прежде всего, культурный образ жизни, цивилизованный,
- гуманистический»;
- «типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма»

Здоровый образ жизни в рамках данного подхода выступает составной частью жизни общества, способствует реализации человеком его общественных функций на основе усвоенных им культурных норм и ценностей.

Медико-биологическое трактование здорового

образа жизни дают следующие определения:

- «рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья»;
- «мобильное сочетание форм, способов повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам,
- укрепляют адаптивные и резистентные возможности организма,
- способствуют эффективному восстановлению, поддержанию и развитию резервных возможностей, оптимальному выполнению личностью социально-профессиональных функций»
- В рамках медико-биологического подхода здоровый образ жизни направлен на поддержание общего здоровья организма, развитие адаптационных возможностей организма человека.

Психолого-педагогический подход определяет здоровый образ жизни как «активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья»³, и рассматривает его с точки зрения сознания, мотивации, психологии человека.

Таким образом, *здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни.* Здоровье человека детерминируется комплексом условий и факторов, знание которых необходимо для эффективного решения вопроса предупреждения социального риска и охраны здоровья всех социальных групп населения.

Однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью и продолжительности жизни