



Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний університет  
Медичний інститут

Методичні вказівки  
для підготовки до практичних занять з теми 12  
**«Поняття про спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Промоція здоров'я.»**

**із дисципліни «Пропедевтика громадського здоров'я» (модуль 1)**

для студентів 1 курсу  
спеціальності 229 «Громадське здоров'я»  
денної форми навчання

Суми  
Сумський державний університет  
2019

Методичні вказівки до практичних занять з теми 12: «Поняття про спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Промоція здоров'я.» для самостійної підготовки до практичних занять із дисципліни «Пропедевтика громадського здоров'я»

/ укладачі: зав. каф., д. м. н., проф. В. А. Сміянов., ст. викл. О.І Сміянова. – Суми: Сумський державний університет, 2019. -.

Кафедра громадського здоров'я

## Тема 12.

# Поняття про спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Промоція здоров'я.

## 1. Проблема здоров'я людини і шляхи її розв'язання

В останні десятиліття світова наука зарахувала проблему здоров'я в широкому розумінні до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні та якісні характеристики майбутнього розвитку людства, а й навіть сам факт його подальшого існування як біологічного виду.

Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як сьома додаткова до шести раніш визначених загроз планетарного масштабу (загроза світової війни, екологічні катаклізми, контрасти в економічних рівнях країн планети, демографічна загроза, нестача ресурсів планети, наслідки науково-технічної революції науко- і техногенного походження).

З певних причин головні принципи Алма-Атинської Декларації (справедливість, рівність, поінформованість, подолання національних кордонів тощо) не набули широкого поширення в радянському суспільстві. Тим часом діяльність в країнах-лідерах тривала і 1980 р. ВООЗ проголосила глобальну стратегію «Здоров'я для всіх до 2000 р.», яка містила 10 положень, 6 принципів і 38 завдань, спрямованих на попередження загрози здоров'ю. Цілі і принципи цієї стратегії визначили ті ідеологічні напрями, за якими мала визначатися діяльність ВООЗ у наступні роки.

Дослідження, розбудовані в межах цієї стратегії, виявили наявність дійового засобу попередження загрози здоров'ю людства і досягнення цілей, висунутих політикою здоров'я для всіх. Таким засобом 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 цієї системи заходів, про яку йдеться. Тому професійні перекладачі вживають досить різноманітні варіанти у якості лексичного аналогу, наприклад «пропаганда здоров'я», «пропагування здоров'я», «пропаганда здорового способу життя» тощо. Враховуючі дещо суперечливе ставлення вітчизняного суспільства до терміна «пропаганда», фахівці, що співпрацюють в українсько-канадському проекті «Молодь – за здоров'я», основу якого

становить система health promotion, останнім часом домовилися вживати вислів «формування здорового способу життя»(ФЗСЖ).

Етапною подією для світової спільноти стала I Міжнародна конференція з ФЗСЖ 1986 р. (Оттава, Канада), яка прийняла загальновідому в світі Оттавську Хартію. Основні тези, положення і принципи цієї Хартії стали програмними імперативами, якими керується світова спільнота у сучасній діяльності з вирішення проблем здоров'я. З часу Оттавської конференції робота по ФЗСЖ надзвичайно активізувалася в світі.

З 1986 по 1997 р. під егідою ВООЗ відбулися чотири представницькі міжнародні форуми (Австралія, 1988 р., Швейцарія, 1989 р., Швеція, 1991 р., Індонезія, 1997 р.), кожен з них був присвячений різним з нагальних проблем ФЗСЖ. П'ята Всесвітня конференція з питань ФЗСЖ (Мексика, 2000 р.) приділила особливу увагу питанням інвестицій в здоров'я. Цей аспект ФЗСЖ вважається настільки важливим, що 1995 р. понад 350 представників різних країн започаткували так звану Веронську ініціативу, наслідком якої стала спеціальна програма Європейського офісу ВООЗ. Програма, яка дістала назву «Інвестиції в здоров'я», визначила в якості першого з висновків зі своєї п'ятирічної дії, що здоров'я має бути головним політичним пріоритетом для урядів усіх країн Європи. Діяльність цієї програми набула широкого політичного резонансу в світі завдяки конференціям-зустрічам зацікавлених сторін (1998, 1999, 2000 р.р.).

Останніми роками й в Україні активізується діяльність з ФЗСЖ. Так, відповідно до «Меморандуму про взаєморозуміння між Урядом України та Урядом Канади» стосовно Канадської програми співробітництва в Україні з 1998 р. реалізується проект «Молодь за здоров'я. Україна-Канада», фінансування якого взяла на себе Канадська агенція міжнародного розвитку, а управління і координацію – Канадське товариство міжнародної охорони здоров'я. Партнерами з українського боку є Київська міська державна адміністрація, Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Державний комітет молодіжної політики, спорту і туризму України, Український інститут соціальних досліджень, деякі інші державні і громадські організації. Перші результати проекту мають бути оприлюднені Міжнародною науковою конференцією «Молодь за здоров'я», що відбулася в Києві у листопаді 2000 року.

## **2. Основні складники (рівні) здоров'я людини**

Формування здорового способу життя протягом своєї майже 25-річної історії пройшло шлях від первинного накопичення фактів і свідчень до розробки цілісної теорії. Зараз ФЗСЖ виступає як самостійна наукова

дисципліна, котрій притаманні усі відповідні компоненти – власні теорія, методологія, методика, ідеологія, принципи тощо. Введення в цю дисципліну потребує певних знань щодо сучасного розуміння феномена здоров'я людини взагалі. Нижче наведені деякі основні поняття, котрі стануть у пригоді для розуміння теорії і практики ФЗСЖ.

Поняття здоров'я. Сучасні дослідження феномена здоров'я людини виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. Але за сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема.

Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука передбачає 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 є невід'ємними 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, але у реальному житті майже завжди має місце інтегральний вплив цих складових.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Крім того, потрібно враховувати міжетнічні стосунки, різницю у доходах різних соціальних

категорій суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі.

Поняття рівнів здоров'я. Сучасні теорія і практика ФЗСЖ, прийняті у країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загальнопланетарний щабель, вирізняють шість рівнів здоров'я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою – від окремого індивіда до людства в цілому. Перший рівень – індивідуальний, тобто – здоров'я окремої людини.

Другий рівень визначається як рівень здоров'я певної групи людей. Комплекс впливів, чинників і умов життя в найближчому оточенні визначає рівень здоров'я певної групи людей.

Третій рівень – рівень організації. Якщо попередній рівень не визначається як формальне структурне утворення суспільства, третій рівень здоров'я – це здоров'я формально визначених організацій.

Четвертий рівень здоров'я – здоров'я громади. У даному контексті поняття громади визначається переважно за територіальною ознакою – село, селище, район, мікрорайон, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя.

Наступний, п'ятий рівень – рівень країни, і останній, шостий – рівень всього світу.

Наскрізна залежність і взаємообумовленість всіх рівнів здоров'я визначає саме ту позицію, що проголошують країни – сучасні лідери ФЗСЖ: – кожна людина несе певну частку особистої відповідальності за здоров'я всього людства;

– усе людство певною мірою відповідальне за здоров'я кожної людини.

Поняття передумов доброго здоров'я. До основних передумов або чинників, наявність яких дає можливість кожній людині реалізувати свій потенціал здоров'я, теорія ФЗСЖ містить вісім чинників – мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ці чинники визначені Оттавською Хартією.

### **3. Теоретичні засади формування здорового способу життя**

Поняття формування здорового способу життя. Світовою спільнотою ФЗСЖ визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективній політиці, розробці доцільних програм, наданню відповідних послуг, які можуть

підтримати та поліпшити наявні рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його.

Поняття ідеології ФЗСЖ. ФЗСЖ ґрунтується на певних ідеологічних засадах. По-перше, це ідея пріоритету цінності здоров'я в світоглядній системі цінностей людини, по-друге, сприйняття здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а дещо ширше – як стану повного благополуччя. По-третє, це ідея цілісного розуміння здоров'я як феномена, що невід'ємно поєднує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну.

Поняття принципів ФЗСЖ. Першим і найважливішим принципом ФЗСЖ є партнерство. ФЗСЖ потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, секторів охорони здоров'я та інших суспільних і економічних секторів, недержавних організацій, місцевої влади, промисловості та засобів масової комунікації. До цього процесу залучаються також люди з усіх сфер життя – окремі індивіди, родини, громади. Персонал системи охорони здоров'я бере на себе головну відповідальність за посередництво у спрямуванні всіх цих різноманітних інтересів у суспільстві на поліпшення загального здоров'я. Дві головні тези принципу партнерства:

Ще один принцип ФЗСЖ – пристосування. Мається на увазі необхідність максимального пристосування діяльності з ФЗСЖ (програм, заходів, ініціатив) до місцевих умов її реалізації, тобто до потреб і можливостей окремих груп людей, громад, організацій, регіонів, країн, враховуючи особливості їх суспільного, економічного і культурного устрою.

Ціль ФЗСЖ – сприяти досягненню здоров'я в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами).

Основний механізм ФЗСЖ полягає в тому, що ФЗСЖ наділяє окремі особи (групи людей, громади) здатністю позитивно впливати на проблеми здоров'я. Створення засобами ФЗСЖ того розуміння, що тільки самим особам (групам, громадам) в першу чергу, а не державі чи спеціальним інституціям належить право вибору поведінки (право ініціатив, рішень, дій), суттєво підвищує контроль власної життєдіяльності і, відповідно, збільшує потенції позитивних впливів на проблеми здоров'я.

Поняття стратегій ФЗСЖ. Це окремі напрями діяльності у складі цілісного, бажано, комплексного заходу, які визнані найбільш ефективними з точки зору досягнення кінцевого результату. Чим більше стратегій з восьми основних у змозі поєднати окремий захід, тим більше шансів на успіх він матиме. Прийнято визначати такі стратегії:

- знання учасниками заходу загальних закономірностей і конкретних проблем, що стосуються аспектів особистого і громадського здоров'я;
- надання інформації про наявний стан і можливості покращання тих конкретних питань здоров'я, котрі є головними в змісті даного заходу;
- сприяння розвитку свідомості і активності тих місцевих громад і груп людей, яких найбільше стосується дана проблема здоров'я, управління і координація їхніх власних зусиль у напрямі вирішення проблеми на засадах самоврядування;
- розвиток і досягнення змін в організаційному забезпеченні діяльності з проблем здоров'я – удосконалення діяльності служб охорони здоров'я, застосування сучасних засобів менеджменту у вирішенні конкретних проблем, на які спрямований даний заход;
- формування політики здоров'я як необхідна частина діяльності по вихованню вірних ціннісних орієнтирів особ і громади, де здійснюється заход;
- відстоювання прав осіб (груп, громад) на здоровий спосіб життя шляхами використання законодавчих можливостей, дій самоврядування, пошуку компромісу з тими структурами виробництва, бізнесу тощо, які перешкоджають людям;
- міжгалузева співпраця (партнерство з усіма, хто може бути корисним при вживанні заходу);
- самодопомога та взаємодопомога (прищеплення особистих навичок ЗСЖ і громадської активності з питань здоров'я, розвиток бажання і уміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо).

Поняття заходів щодо ФЗСЖ. Розрізняють за напрямками діяльності п'ять великих груп (або комплексів) заходів щодо ФЗСЖ. Це формування сприятливої для здоров'я політики, створення сприятливого середовища існування людей (природних і соціальних), підвищення активності громад, розвиток персональних людських навичок, переорієнтація служб охорони здоров'я в бік профілактики. Заходи щодо кожного напрям вживаються за певними принциповими положеннями.

Загалом, принципові положення всіх п'яти груп (комплексів) заходів ФЗСЖ містяться в заключних тезах Оттавської Хартії:  
 «Здоров'я створюється і втрачається людьми у ситуаціях їхнього повсякденного життя: там, де вони навчаються, працюють, розважаються і кохають. Здоров'я створюється в процесі піклування про себе та про інших, умінням приймати рішення й здобувати контроль над обставинами власного



життя і забезпечувати таке становище, щоб суспільство, в якому людина живе, створювало умови для доброго здоров'я всіх його членів».

#### **4. Методологія і методика формування здорового способу життя**

На сьогодні розроблено декілька схем і моделей філософсько-методологічного рівня, які мають на меті вирішення проблеми методології ФЗСЖ. Цей матеріал досить складний для самостійного опанування і більшою мірою цікавий для тих, хто безпосередньо розробляє конкретні проекти ФЗСЖ, ніж для державних управлінців, котрі готують і приймають принципові узагальнені рішення, що прямо чи опосередковано стосуються здоров'я населення. З багатьох наукових доробок сучасної теорії ФЗСЖ найбільш повно характеризують її методологічні засади чотири моделі:

- модель концептуально-філософського рівня – загальна модель планування та оцінки здорового способу життя;
- модель методичного підходу до планування заходів ФЗСЖ – схема планування і обґрунтування ФЗСЖ;
- загальні методологічні ознаки, що притаманні найбільш вдалим прикладам впровадження ФЗСЖ у життя різних громад – принципи найуспішніших практик ФЗСЖ;
- модель прикладного рівня, що ілюструє використання загальних методологічних положень у конкретних умовах – канадська модель ФЗСЖ серед населення.

#### *Висновки*

1. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.
2. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування здорового способу життя осіб, громад, країн, світу в цілому.
3. Формування здорового способу життя – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування здорового способу життя є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.
4. Знання і практичні навички з формування здорового способу життя мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися

при розробці і прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора. Потрібно також всіма засобами впливати на приватний сектор і громадські організації у напрямку моніторингу, контролю, сприяння і спрямування діяльності на користь здоров'я населення.

5. Найбільш ефективний спосіб втілення світоглядних цінностей здоров'я в свідомість населення – це ініціація з боку органів державної влади і місцевого самоврядування різноманітних локальних проектів, обмежених місцевими масштабами, зокрема масштабами первинних адміністративно-територіальних структур і окремих організацій. Такі проекти, якщо вони розроблені і впроваджуються з урахуванням основних положень теорії і практики формування здорового способу життя, можуть бути достатньо ефективними, незважаючи на певну нестачу ресурсів, що має місце сьогодні в Україні.

### **Контрольні питання**

1. Якими процесами зумовлена актуальність проблеми здоров'я людства у ХХ столітті.
2. Якими найбільш відомими і вживаними світовою спільнотою протягом останнього двадцятиліття є заходи щодо відвернення загрози здоров'ю.
3. Визначення поняття здоров'я, прийняте ВООЗ.
4. Які сфери охоплює цілісний погляд на здоров'я.
5. Чинники, визначені Оттавською Хартією як такі, що обумовлюють можливості досягнення людиною свого найвищого потенціалу здоров'я.
6. Що визначає в поняття здорового способу життя і в поняття формування здорового способу життя.
7. Сутність ідеології формування здорового способу життя.
8. Які основні групи (комплекси) заходів визначає теорія формування здорового способу життя.
9. Роль державних службовців у формуванні здорового способу життя населення та які їхні можливості позитивно впливати на здоров'я населення в сучасних соціально-економічних умовах України.

### **Література**

1. ВОЗ призывает использовать новые подходы как к медицинской помощи, так и к роли пациентов в процессе ее оказания [Електронний ресурс] – Режим

доступу: <http://www.who.int/infobase/report.aspx?rid=111&iso=UKR&goButton=Go>

2. Людський розвиток в Україні: історичний вимір трансформації державної соціальної політики (колективна монографія) / за ред. Е. М. Лібанової. – К. : Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2014. – С.67.34. Цілі Розвитку Тисячоліття Україна: 2000–2015 : Національна доповідь. – К., Програма Розвитку ООН в Україні, 2015. – 37 с.

3. Оттавская хартия по укреплению здоровья. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 1986 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа :[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/146808/Ottawa\\_Charter\\_R.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/146808/Ottawa_Charter_R.pdf)

4. The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World (11 August 2005) [Electronic resource]. – Access mode: [http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr\\_050829\\_%20BCHP.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/hpr_050829_%20BCHP.pdf?ua=1)

5. WHO European Ministerial Conference on Health Systems: «Health Systems, Health and Wealth», Tallinn, Estonia, 25–27 June 2008. Report. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2009. – iv + 74 p.

6. EUR/RC61/9 The new European policy for health – Health 2020: vision, values, main directions and approaches [Electronic resource]. – Access mode :<http://www.euro.who.int/en/who-we-are/governance/regional-committee-for-europe/past-sessions/sixty-first-session/documentation/working-documents/wd9-the-new-european-policy-for-health-health-2020>

7. The Minsk Declaration. The Life-course Approach in the Context of Health 2020. – Copenhagen : World Health Organization Regional Office for Europe, 2015. – 12 p.

8. The Adelaide Statement on Health in All Policies. Moving towards a shared governance for health and well-being : Report from the International Meeting on Health in All Policies, Adelaide 2010. – WHO, 2010. – 4 p.