

## **Пропаганда здорового способу життя**

**Кузнєцова В.М., Упир Д.В.**

*Кафедра загальної фармації та безпеки ліків,  
Інститут підвищення кваліфікації спеціалістів фармації,  
Національний фармацевтичний університет,  
м. Харків, Україна  
farmtex-ipksf@nuph.edu.ua*

Здоров'я – це не лише відсутність хвороб, але й високий рівень благополуччя, пристосування, комфортне психологічне самопочуття, толерантні соціальні відносини. Складові здоров'я людини: духовне, соціальне, психологічне, інтелектуальне, емоційне, фізичне, особисте однаково важливі і взаємопов'язані.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження та покращення здоров'я. Питання здоров'я населення України стало актуальним, коли новітніми дослідженнями було встановлено, що тривалість і здоров'я життя в будь-якому соціальному стані на 70% залежить від способу життя людини. Виконання свідомого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, являється одним із пріоритетних завдань держави.

Основні цілі пропаганди здорового способу життя: формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя; знайомство з основами здорового стилю життя, профілактика негативних проявів; формування теоретичних та практичних навичок здорового способу життя, розвиток творчої особистості, здібної до самоосвіти і самоактуалізації. Для виконання цих цілей необхідно поширювати знання молоді про соціально-небезпечні захворювання, як ВІЛ/СНІД, наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління, гепатити, туберкульоз; здійснювати інформаційно-просвітницьку діяльність, проводити зустрічі з питань профілактики цих хвороб. Пріоритетними завданнями являються також вживання заходів оздоровлення дітей і молоді, залучення до участі в культурно-мистецьких заходах, спрямованих на формування у свідомості моральних цінностей, розвитку і підтримки традицій вшанування сімейних цінностей.

Будь-яка робота щодо пропаганди здорового способу життя направлена на вирішення важливої задачі, основна мета якої - збереження майбутньої нації.

Життя - це здоров'я, скористайся ним.

Життя – це мрія, здійсни її.

Життя – це щастя, цінууй його.

Життя – це скарб, бережи його.

Життя – це пісня, доспівай її.

Життя – це диво, не загуби його.

Життя – це краса, милуйся нею.

### **Література**

1. Ліхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Ліхеєнко. – Університетська книга, 2009. – 400 с.
2. Соціальна педагогіка /За ред. А. Й. Капської. – К. : ЦНЛ, 2003. – 256 с.