

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

**Тема 3. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ.**

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 3: ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з основами формування здорового способу життя як важливим фактором впливу на людину з метою збереження і зміцнення її здоров'я.

План.

1. Спосіб життя і поведінка як одна з основних детермінант здоров'я.
2. Поняття «здоровий спосіб життя» і його складові.
3. Мета і механізм формування здорового способу життя.
4. Принципи формування здорового способу життя і можливості його реалізації.
5. Стратегії формування здорового способу життя.
6. Заходи щодо формування здорового способу життя.
7. Методи визначення способу життя людини.

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Допоміжна

1. Ляхова І.М. Формування культури здоров'я учнів (теоретичний і здоров'язбережувальний аспекти). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: НПУ ім. Драгоманова, 2019. Вип. 7(115)19. С. 54-59.

Інформаційні ресурси

1. http://zsmu.edu.ua/p_183.html
2. www.zdorovih.net/modules.php?name=Articles&pa...articles...
3. www.lechimsysa.net/8priemi_rastir.html

Актуальність теми

Питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Знання основ формування здорового способу життя та їх реалізація в повсякденній поведінці дозволить зберегти і зміцнити здоров'я людини на довгі роки.

Завдання самостійної роботи

Завдання 1. Ознайомитися з різними аспектами способу життя і розглянути поведінку людини як одну з основних детермінант здоров'я.

Спосіб життя і поведінка як одна з основних детермінант здоров'я.

Довголіття, здорове, щасливе життя багато в чому залежать і від самої людини. Великий вчений І.П. Павлов стверджував: «Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок».

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **спосіб життя** – це спосіб існування, який ґрунтується на взаємодії між умовами і конкретними моделями поведінки людини.

Спосіб життя визначається суспільством, але принципи його здорового способу формуються науками про людину – медициною, валеологією, педагогікою, соціологією, культурологією й ін.

У способі життя, як соціальній категорії, можна виокремити такі основні категорії (за Ю.П. Лісіциним):

- рівень життя (економічна категорія);
- якість життя (соціальна категорія);
- уклад життя (соціально-економічна категорія);
- стиль життя (соціально-психологічна категорія).

Під рівнем життя розуміють матеріальне забезпечення людини (заробітна плата, пенсія, стипендія, інші джерела добробуту, забезпечення житлом, роботою, соціальні гарантії тощо).

Якісна сторона життя визначається ступенем соціальних і духовних свобод індивіда. Індикатором якості життя є освіта, свобода думки й свобода слова. Статистика свідчить, що високоосвічені інтелектуальні люди з повагою ставляться до свого здоров'я і проявляють турботу про здоров'я інших.

Уклад життя характеризується ставленням людей до засобів виробництва, їх соціальною активністю, сімейним становищем тощо. Це ті сторони життя людини, в яких вона проявляє соціальну активність, і які дають можливість їй досягти поставленої мети.

Стиль життя – це прийняті норми поведінки в суспільстві, зокрема відносини між чоловіком та жінкою, між батьками і дітьми, повага до старшого покоління, етичні та естетичні цінності в суспільстві. Стиль життя також включає звички, смак, схильності, манери, стійкі відтворюючі риси людей, наприклад стиль життя аскета, спартанський стиль життя тощо. Стиль життя характеризує індивідуальність людини.

Спосіб життя може бути здоровим і нездоровим. Нездоровий спосіб життя пов'язаний з дискомфортом, накопиченням негативних емоцій і факторів, які рано чи пізно бумерангом відіб'ються на нервово-психологічному статусі, стаючи причиною появи будь-яких симптомів захворювання організму.

На думку Е.Н. Кудрявцевої, спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. *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.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. За визначенням М. Lalonde, вона разом з біологією людини, медичною допомогою та навколишнім середовищем відноситься до чотирьох основних чинників, що визначають рівень здоров'я.

Результати спеціальних досліджень, проведених McKeown and Lowe ще у 70-х роках у США з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров'я виявили, що група поведінкових чинників випереджувала інші (G. Pinet). А. David було констатовано, що найважчі хвороби у розвинутих країнах у наш час пов'язані з індивідуальними звичками, особливо постійними, які у сукупності часто називають способом життя.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі (World Health Organization) підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 70-80% смертності у розвинутих країнах і приблизно 40% - в країнах, що розвиваються. Передбачається, що і в країнах, що розвиваються, ситуація погіршуватиметься. Кількість захворювань, пов'язаних із способом життя, зростатиме через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу.

Розвиток цивілізації породжує такі зміни в способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих “захворювань сучасної цивілізації”, що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою.

Поведінка людини важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства (Pinet G.).

Завдання 2. Засвоїти поняття «здоровий спосіб життя» і його складові.

Поняття «здоровий спосіб життя» і його складові.

З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ), яке було викладено на Міжнародній конференції з первинної медико-санітарної допомоги у 1978 році в Алма-Ата. Так, **здоровий спосіб життя** – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Здоровому способу життя властиві такі складові як:

- активна життєва позиція;
- дотримання режиму дня;
- задоволення від роботи, фізичний та духовний комфорт, повноцінний відпочинок;
- збалансоване раціональне харчування, дотримання закону рівноваги отриманої і витраченої енергії, закону про відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах;
- регулярна фізична і рухова активність;
- психофізіологічне задоволення в сім'ї;
- економічна та матеріальна незалежність;
- особиста гігієна – догляд за тілом, гігієна одягу та взуття;

- любов до природи.

Усі названі складові забезпечують людині задоволення від життя і позитивно впливають на її здоров'я. Найважливішими із складових ЗСЖ є **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку); **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень); **відмова від шкідливих звичок; запобігання безпечній сексуальній поведінці, чиннику розповсюдження ВІЛ/СНІДу**. Розглянемо деякі зі складових ЗСЖ.

1. Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), від того необхідно використовувати у практиці опитування індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя.

2. Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

3. Відмова від шкідливих звичок. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування має містити велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми – причини не паління, віковий і кількісний зріз

тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок.

4. Запобігання безпечній сексуальній поведінці, чиннику розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі. З огляду на це, опитування має містити такі індикатори, що достатньо повно і різноманітно відбивають основні аспекти проблеми: інформацію про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальну орієнтацію, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

Завдання 3. Ознайомитися з механізмом формування здорового способу життя.

Метою формування здорового способу життя є сприяння досягненню здоров'я в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами).

Основний механізм формування ЗСЖ полягає в тому, що ФЗСЖ наділяє окремі особи (групи людей, громади) здатністю позитивно впливати на проблеми здоров'я. Розуміння того, 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.

Завдання 4. Розглянути і законспектувати принципи формування здорового способу життя і можливості його реалізації.

Принципи формування здорового способу життя.

Першим і найважливішим принципом ФЗСЖ є *партнерство*.

ФЗСЖ потребує скоординованої діяльності всіх зацікавлених сторін: урядів, служб 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 служби охорони здоров'я бере на себе головну відповідальність за посередництво у спрямуванні всіх цих різноманітних інтересів у суспільстві на поліпшення загального здоров'я.

Другий принцип формування здорового способу життя – *пристосування (адаптація)*. 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.

Можливості реалізації здорового способу життя.

Опитування, яке має проводити лікар з проблем здорового способу життя, звичайно, не може обминути питання, щодо можливостей його реалізації в існуючих умовах. Однак складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно ЗСЖ прагнуть діяти за ради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможлиблює прагнення бути здоровим. Тому лікареві вельми проблематично пропонувати такі індикатори для опитування, які б

об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя – *ці можливості переважно залежать від самої людини*. З огляду на це, опитування не повинно містити прямих запитань щодо згаданих можливостей – є вони чи ні. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому опитувальник має містити декілька індикаторів, що опосередковано спрямовані на виявлення таких можливостей.

Наприклад, *індикатор добробуту родини*, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації ЗСЖ; *індикатор ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я* теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести ЗСЖ при негативному ставленні друзів і знайомих. Певні уявлення щодо цієї можливості дають *індикатори ступеня перманентного стресу і захворюваності* – хвора або постійно психічно напружена людина обмежена в реалізації здорових дій. Крім того, *опосередкованими індикаторами можливостей* повинні тримати в собі пряме запитання щодо наявності взуття і одягу для занять фізичною культурою. Воно обумовлено не стільки тим, що можливість занять фізичною культурою і спортом залежить від наявності екіпіровки, скільки тим, що потребує достатньо модної екіпіровки, аби не видаватися гірше, ніж однолітки. Тому цей індикатор об'єктивно відбиває не факт наявності (відсутності) будь-якого одягу і взуття для занять фізичною культурою і спортом, а, скоріше, суб'єктивне сприйняття респондентами своєї можливості займатися. В цьому контексті наявність порядної екіпіровки опосередковано свідчить ще й про певні дії або принаймні прагнення до занять. Певну інформацію про суб'єктивну оцінку наявних обмежень щодо можливостей ЗСЖ можуть надати й показники стурбованості питаннями занять фізкультурою і спортом, поінформованості про здоровий спосіб життя, стану довкілля.

Завдання 5. Визначити стратегії формування здорового способу життя.

Стратегії формування здорового способу життя.

У практичній діяльності при розробці заходів ФЗСЖ звертають увагу на те, щоб зміст цих заходів якомога повніше охоплював деякі аспекти діяльності, котрі прийнято визначати як основні стратегії ФЗСЖ. Це окремі напрямки 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 ФЗСЖ:

- 1) знання учасниками заходу загальних закономірностей і конкретних проблем, що стосуються аспектів особистого і громадського здоров'я;
- 2) надання інформації про наявний стан і можливості покращання тих конкретних питань здоров'я, котрі є головними у змісті даного заходу;
- 3) 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;
- 4) 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 спрямовані данні заходи;
- 5) формування політики здоров'я як необхідна частина діяльності по вихованню вірних ціннісних орієнтирів осіб і громади, де здійснюється заходи;
- 6) 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;
- 7) міжгалузева співпраця (партнерство з усіма, хто може бути корисним при проведенні заходу);

- 8) самодопомога та взаємодопомога (прищеплення особистих навичок ЗСЖ і громадської активності з питань здоров'я, розвиток бажання і уміння допомагати членам найближчого оточення, громади тощо).

Завдання 6. Ознайомитися з заходами щодо формування здорового способу життя.

Заходи щодо формування здорового способу життя.

Розрізняють за напрямками діяльності п'ять великих груп (або комплексів) заходів щодо формування здорового способу життя. Це формування сприятливої для здоров'я ідеології, створення сприятливого середовища існування людей (природних і соціальних), підвищення активності громад, розвиток персональних людських навичок, переорієнтація служб охорони здоров'я у напрямку профілактики.

Загалом, принципові положення всіх п'яти груп (або комплексів) заходів ФЗСЖ містяться в заключних тезах Оттавської Хартії зміцнення здоров'я, які були задекларовані на першій міжнародній конференції по зміцненню здоров'я у 1986 році: «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».

Більш детально розглянемо таку *стратегію як переорієнтація служб охорони здоров'я*, що має відбуватися за принципом розширення сфери відповідальності спеціалізованої системи охорони здоров'я в напрямі власне ФЗСЖ, виходячи за межі лікування. Такий підхід передбачає:

1) покладання відповідальності за ФЗСЖ на окремих індивідуумів, професійні організації, громадські об'єднання фахівців, що мають відношення до служби охорони здоров'я, а також на уряд, інші органи влади взагалі, які

причетні до створення сприятливої (або несприятливої) політики щодо здоров'я в широкому розумінні його феномена;

2) надання службам охорони здоров'я широких повноважень, можливості використання цих повноважень у напрямі уваги до культурних потреб, впливу на суспільні, політичні, економічні компоненти фізичного середовища;

3) посилення уваги дослідженням в охороні здоров'я, змінам у системі професійної освіти і практики охорони здоров'я по формуванню організаційних та поведінкових змін, що сприятимуть переорієнтації зусиль спеціалізованої системи від обмеження лікувальними діями на пріоритет сукупних потреб людини, як цілісної особистості.

Контроль здорового способу життя повинен здійснюватися і державою, і громадою (суспільством), і самою людиною.

Завдання 7. Ознайомитися з основними методами визначення способу життя людини.

До основних методів визначення способу життя людини відносяться:

- 1) спостереження;
- 2) бесіда;
- 3) опитування;
- 4) анкетування;
- 5) тестування.

Представимо один із цих методів – тестування. Для з'ясування, якого способу життя дотримується людина необхідно відповісти на 8 доволі простих запитань тесту «Здоров'я», що подані у формі тверджень (табл. 1).

Цей тест враховує всі сторони життя людини і дозволяє доволі швидко оцінити відношення до свого здоров'я і дотримання або недотримання нею здорового способу життя.

Таблиця 1.

Тест «Здоров'я».

№ з/п	Твердження	Бал
1.	Постійне дотримання раціонального режиму дня.	
2.	Наявність нормальної ваги.	
3.	Правильне складання харчового раціону.	
4.	Прогулянки на свіжому повітрі протягом не менше як 10 г. на тиждень.	
5.	Щоденна ранкова гімнастика.	
6.	Систематичне загартування.	
7.	Індивідуальне фізичне удосконалення (заняття спортом, індивідуальні програми).	
8.	Володіння методом аутотренінгу і його використання для зміцнення здоров'я.	

За стверджувальні відповіді на питання 1-6 і 8 надається 1 бал; за позитивні відповіді на питання 4 і 7 надається 2 бали.

Після читання тверджень даного тесту, з якими респондент погоджується або не погоджується, треба підрахувати загальну суму балів за тестування й оцінити його результат. *Примітка:* якщо той, хто виконує тест систематично вживає алкоголь, то від загальної суми треба ще відняти 3 бали.

Оцінка результату тестування за тестом «Здоров'я».

Якщо загальна сума за тестування склала **10 балів**, то людина ставиться відповідально до свого здоров'я і опанувала навички, що дозволяють їй його зберігати і зміцнювати.

7-9 балів засвідчує, що людина не ставиться легковажно до свого здоров'я, але деякі моменти щодо його збереження і зміцнення все ж упускає.

6 балів дозволяє стверджувати, що людина знаходиться на правильному шляху, однак пройшла його лише частково.

Менше 6 балів – ознака безвідповідального ставлення людини до свого здоров'я.

Після проведення тестування варто проаналізувати, яким важливим складовим здоров'я той, хто пройшов тестування, не приділяє достатньої уваги в своєму житті; зробити висновки; розширити свої знання на підставі більш глибокого і широкого вивчення проблемних питань здоров'я і скласти

індивідуальну програму здорового способу життя і якомога швидше намагатися реалізувати її в свою життєдіяльність.

Питання за темою для самоконтролю знань

1. Що собою представляє спосіб життя?
2. Які основні категорії можна виокремити способі життя, як соціальній категорії? Надайте їм визначення.
3. Що представляє собою здоровий спосіб життя?
4. Які Ви знаєте складові ЗСЖ? Схарактеризуйте основні з них.
5. В чому полягає мета ЗСЖ?
6. Що собою представляє механізм формування здорового способу життя?
7. Які принципи формування здорового способу життя Ви знаєте?
8. Які є можливості реалізації формування здорового способу життя?
9. Визначте стратегії формування здорового способу життя.
10. Що саме передбачає стратегія переорієнтації служб охорони здоров'я?
11. Які заходи щодо формування здорового способу життя передбачаються?
12. Які методи визначення способу життя людини Ви знаєте?
13. Які твердження дозволяють зробити висновок про дотримання людиною здорового способу життя?