

УДК (613+796.03)-029:1

Клоков А. О¹. Дєвочкіна Н.М.²

¹ студ. гр. КНТ-118 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук. доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЛОСОФСЬКЕ ОСМИСЛЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЮ ЛЮДИНОЮ

Життя у нашу епоху, як правило, дуже насичене. Сучасна людина, день у день, завантажена безліччю справ та побутових завдань. Маючи такий щільний графік, нам усе тяжче піклуватися про стан свого здоров'я. Мабуть, що кожному з нас доводилося, через свою заклопотаність, відмовлятися від чергового прийому їжі, або жертвувати сном, компенсуючи нестачу часу. Звісно, такі «експерименти» над організмом даються взнаки. А що вже казати про стрес, який ми отримуємо щодня, адже, невдачі, під час виконання тієї чи іншої задачі, змінюють або зовсім руйнують плани, часто викликаючи бурхливу емоційну реакцію. Через занепокоєння своїм психічним та фізичний здоров'ям, у суспільстві почали зароджуватися ідеї здорового способу життя (ЗСЖ), що переросли у цілі філософські суб-течії.

З точки зору медицини, здоровий спосіб життя – профілактичні засоби та дії, направлені на збереження або відновлення внутрішнього здоров'я (харчування, фізична культура, режим) та створення навколо себе сприятливих зовнішніх факторів (провітрювання, прогулянки на свіжому повітрі тощо). Насправді, ЗСЖ слід роздвигатися глибше. Досить складно дотримуватися режиму, втримуватися від спокуси шкідливою їжею, ігнорувати «модні» звички (куріння, вживання алкоголю). Такий спосіб життя виховує характер, силу волі, втримує від деструктивної ідеології, має

на меті встановлення принципових ідей, при цьому, підвищуючи рівень здоров'я та фізичного розвитку.

Відсутність шкідливих звичок, збалансоване харчування та дотримання режиму, як вже було сказано – головні аспекти ЗСЖ. Вони є й одночасно ключовими поняттями в спорті та медицині. Однак, не дивлячись на це, дане філософське осмислення передбачає не тільки здоров'я фізичне, але й в цілому гармонічний стан людини. Доцільно для опису принципів ЗСЖ використовувати прислів'я, що дійсно знаходять віддзеркалення у загальній концепції течії: «У здоровому тілі – здоровий дух».