

Естетика здоров'я та здоровий спосіб життя як цінність сучасності

План лекції:

1. Визначення поняття здорового способу життя.
2. Актуальність проблеми збереження здоров'я у сучасному світі.
3. Основні складові здоров'я
4. Філософські погляди на здоровий спосіб життя
5. Давньоіндійська філософія (Веди, Йога).
6. Здоровий спосіб життя як сучасна цінність
7. Проблеми формування здорового способу життя
8. Взаємозв'язок фізичного і психічного станів.
9. Роль освіти, культури і дозвілля у формуванні здоров'я.

Сучасна людина живе в умовах, що негативно впливають на її здоров'я: забруднене навколишнє середовище; їжа перенасичена барвниками, консервантами та іншими шкідливими речовинами; зменшення лісових насаджень, водойм, посівних площ тощо. Зрозуміло, що людський імунітет з кожним поколінням стає слабкішим, а організм все вразливішим до різноманітних хвороб.

Отже, доцільно досягнути погляди стародавніх філософів на здоровий спосіб життя, їхню філософію здоров'я людини з метою актуалізації раціональних ідей та їх залучення до розв'язання сучасних проблем у контексті концепції оздоровлення сучасного суспільства.

У філософії поняття «здоровий спосіб життя» поєднує елементи, що стосуються фізичної, психічної, соціальної і духовної сфер здоров'я.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою чи руху, довкілля, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Сфера психічного здоров'я включає в себе індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (збудженість, емоційність та ін.). Психічне здоров'я пов'язане зі специфікою мислення, характеру, здібностей, що обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки тощо. Соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя – економічної, політичної, соціальної, духовної, які в реальності діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Духовне здоров'я залежить насамперед від духовного світу особистості, який формується під впливом складових духовної

культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Першою систематизацією уявлень про здоровий спосіб життя можна вважати староіндійські пам'ятки – Веди, яких викладені основні принципи поведінки, що є передумовою здорового способу життя. Ведичні знання про здоров'я, як науку життя, ґрунтуються на філософії Санг'ї та Йоги. Практичне застосування філософії санг'ї та йоги допомагає душі звільнитися від матеріальних страждань (мокша). За ведичним вченням, здоров'я – це не лише відсутність фізичних хвороб, а й щастя розуму та душі. Особистість вважається здоровою, коли всі складові організму людини збалансовано взаємодіють.

Згідно Вед, один із принципів здорового способу життя – досягнення стійкої рівноваги психіки. Головна умова такого стану – абсолютна внутрішня воля, незалежність людини від фізичних і психологічних факторів впливу навколишнього середовища. Іншим важливим шляхом, що забезпечує встановлення внутрішньої рівноваги, вважається шлях серця, тобто любові до усього живого в цьому світі як до вираження вищої сутності буття.

Термін «здоров'я» не означає лише відсутність хвороби. Здоровою вважається лише людина, яка досягла самоусвідомлення і самореалізації, тобто внутрішньої гармонії.

У Ведах містяться рекомендації, через які види діяльності можна досягти єдності духовного, психологічного та фізичного стану:

- духовна – виконання прописаних релігією обов'язків: поклоніння Богам, молитви, відвідування храмових служб і т.д.;
- психологічна – відвертання розуму від шкідливих об'єктів;
- тілесна – дотримання певної дієти; прийом лікарських засобів; виконання фізичних вправ йоги тощо.

Східна філософія завжди акцентує взаємозв'язок, взаємовплив психічного і тілесного начал. Китайські мислителі вважали, що дисгармонія організму виникає як наслідок психічного розладу. Філософи виокремлювали п'ять хворобливих настроїв, котрі порушують і паралізують енергію всього людського організму: гнів, “затмареність” переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривога.

Отже, східна філософія заснована на розумінні людини як психофізіологічної цілісності, що нерозривно пов'язана з навколишнім середовищем, природою, космосом та зорієнтована на здоровий спосіб життя.

Видатний античний філософ і лікар – Гіпократ у трактаті “Про здоровий спосіб життя” зосереджує увагу в основному на фізичному

здоров'ї людини. Він тлумачить даний феномен як гармонію, до котрої варто наближатися шляхом проведення низки профілактичних заходів.

Саме в античний період з'являються перші концепції здорового способу життя: “пізнай самого себе”, “підключайся про самого себе”.

У той час, коли у східній філософії здоров'я розглядається через призму нерозривного зв'язку між духовним і фізичним станом людини, в античній філософії домінує увага до фізичного виміру здорового способу життя.

У ХХ столітті перед людством виникла нагальна потреба створити концептуально виважену стратегію здорового способу життя в реально існуючих умовах, а не будувати утопічні плани ізоляції індивіда від усіх можливих патогенних впливів. Стародавня філософія – багате джерело для формування програми здорового способу життя сучасної людини. Одна із потенційно продуктивних ідей у цьому плані – ідея про взаємобумовленість фізичного і психічного здоров'я індивіда.

Можливість реалізації здорового способу життя починається з організації життєвого простору людини та розумного використання нею вільного часу. Вільний час є одним з важливих засобів формування особистості людини; саме в умовах вільного часу найбільш сприятливо відбуваються рекреаційно-відбудовні процеси, що знімають інтенсивні фізичні та психічні навантаження. Використання вільного часу є своєрідним індикатором культури, кола духовних потреб та інтересів конкретної особистості або окремої соціальної групи. Як частина вільного часу дозвілля залучає особистість своєю нерегламентованістю і добровільністю вибору його різних форм та демократичністю.

Вільний час набуває цінності лише тоді, коли використовується для всебічного розвитку особистості, він призначений для того, щоб людина мала можливість розкрити себе, піднятися до вищого рівня прояву своїх здібностей, повніше задовольнити свої постійно зростаючі потреби. У вільний час ми вчимося, виховуємо дітей, читаємо книги, дивимося телевізор, ходимо в кіно, театр, на концерти, займаємося самоосвітою, спілкуємося з товаришами і друзями, буваємо на природі і т.д.

Дозвілля – це сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні і духовні потреби, в основному відновлювального характеру. На відміну від природної основи відновлення сил людини, дозвілля є специфічним, соціальним способом регенерації цих сил. До дозвілля імовірніше всього можна віднести такі види занять, як читання, перегляд телепередач, відвідування кінотеатрів, театрів, концертів, спілкування з друзями, заняття спортом, розваги, прогулянки, ігри, пасивний відпочинок і т. ін. Для занять у години дозвілля характерна в основному самоособистісна спрямованість їхнього змісту. У межах дозвілля в основному здійснюється споживання культури, а не

її творення: людина прагне задовольнити свої потреби в насолоді, задоволенні, розвазі. Дозвілля розвиває особистість.

Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній та ін.). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною, здатною до перетворюючої художньої діяльності, сформувані ціннісні орієнтації. Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності людини та їх оптимального поєднання у процесі її культурного розвитку.

Поняття здорового способу життя. З позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу 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. Найважливіші з них – 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).

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки – медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука –

валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівській молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя школярів, медико-біологічним та психолого-педагогічним основам здорового способу життя, принципам формування здорового способу життя молоді присвячені наукові праці та посібники. У деяких школах викладається курс валеології – наука про здоровий спосіб життя.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50%).

Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я, викладене в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.): “Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Крім розглянутого підходу, що став базовим для українсько-канадського проекту “Молодь за здоров'я”, існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, – “у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем”. Існує визначення здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття “здоров'я”. Дискусія щодо визначення поняття здоров'я ще триває, але важливим є визнання того, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я.

Поняття сфер або складових здоров'я. Світова наука розробила 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 невід'ємні 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. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням змісту кожної сфери.

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму. Ще наприкінці ХХ ст. у зв'язку зі зростанням ролі культури в суспільстві і людського чинника в ньому почалося інтенсивне осмислення фізичної культури, крім медико-біологічного і педагогічного аспектів знання, також і психологічного, соціального, культурознавчого і філософського. Вивчення методом аналізу цієї проблеми свідчить про те, що в кожному з цих спрямувань дослідження фізичної культури є певні досягнення. У той же час у цих проблемах залишається багато питань дискусійного характеру, які, як правило, пов'язані з недостатнім урахуванням біосоцікультурної сутності людини, розумінням її як цілості.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна, і діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Поняття передумов здоров'я. До основних передумов здоров'я зараховують вісім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність (відсутність, недостатність) яких у цілому або частково можливо було визначити засобами опитування, відбивають відповідні індикатори.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків в сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів в громаді або поміж громадами (міжетнічних, міжконфесійних) суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я – фізичній, психічній, духовній, соціальній.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких сильних або владних структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб і здібностей, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових визначників. І незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними особистостями, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадського здоров'я.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіти суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних

природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Харчування. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така – чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більше потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

Ще однією важливою проблемою, на яку хотілося б звернути увагу в цій темі – є проблема культурно-етичного песимізму та правового нігілізму у сучасному суспільстві.

Феномен культурно-етичного песимізму та його причини є ледь не правилом гарного тону сьогодні (як і протягом майже всієї людської історії) є невдоволення сучасністю. Побутує невиразне, але досить поширене й активно діюче у сфері іміджу уявлення, ніби людина культурна, інтелігентна, духовна просто-таки повинна бути незадоволена сучасною

культурою — інакше сумнівною стає її власна претензія на високий культурний рівень.

Але що саме не задовольняє багатьох у сучасній культурі? Відповідаючи на таке запитання, незадоволені сучасністю, як правило, говорять про те, що сучасна культура жорстока, негуманна, бездуховна і т.п. При ньому посиляються для порівняння на “високі” культури минулого. Але чи справді є підстави для оцінки такого порівняння не на користь сучасної культури?

Критичне ставлення до сучасності було характерним для людства протягом усього його існування. Вже в сивій давнині, в міфах, які відбивали уявлення тогочасних людей про історичний процес, найкращі, “золоті” часи людства, як правило, відносилися в минуле. Представники фактично всіх прадавніх культур були переконані, що в “їхній” час люди і, відповідно, життя стали гіршими, ніж були колись. Причому йшлося про “погіршення” людської природи та життя як на рівні макроісторії, тобто протягом значних відрізків часу, від епохи до епохи, так і на рівні, так би мовити, мікроісторії, тобто протягом індивідуального людського життя.

Значна частина людей старшого віку завжди була схильна вважати, що “колись”, тобто за часів їхньої молодості, люди були кращими (більш порядними, працелюбними, добрими тощо), мистецтво ліпшим, розваги пристойнішими і т.д.

Однак така досить поширена негативна у віковому ракурсі динаміка світосприйняття пояснюється здебільше суб’єктивними чинниками. Не секрет, що на суто психологічному рівні багатьма людьми категорії людської молодості і старості сприймаються як позитивний (молодість) і негативний (старість) члени ціннісної опозиції. Молодість асоціюється з цінностями краси, здоров’я, можливістю продовження ролу, значною свободою життєвого вибору (професії, стилю життя, партнера і т.д.). Старість же пов’язана із значними втратами фактично в усіх зазначених позиціях. З віком часто приходять хвороби, які суттєво можуть впливати на індивідуальне емоційне тло світосприйняття і світорозуміння. З роками в людини, як правило, поступово зменшується кількість варіантів різноманітних життєвих виборів, а на виправлення зроблених помилок залишається все менше часу і, відповідно, можливостей. Крім того, з віком часто приходять розчарування від невиконаних життєвих планів, життєвий досвід позбавляє численних оптимістичних ілюзій. Цікаво, що навіть матеріальний світ, який людина бачить навколо себе в молоді роки, в буквальному значенні виглядає яскравішим. Пов’язаний цей факт із тим, що рогівка людського ока з часом поступово жовтіє і тому кольори, які бачить літня людина, справді часто є менш свіжими, контрастними, живими і яскравими, ніж ті, які вона бачила навколо себе раніше. В історії мистецтва відомими є ситуації, коли літній художник починав раптом виявляти незадоволення колоритом написаних у молоді роки картин. А інколи і

намагатись “виправити” ту чи іншу ранню роботу, як то було, наприклад, з І. Репіним.

На рівні повсякденних розмов про те, в якому ціннісному та моральному напрямі (негативному чи позитивному) розвиваються людські відносини, суспільство, культура загалом, можна іноді почути аргументи, що починаються зі слів: “Колись я не боявся...” (наприклад: повірити людині, піти сам до лісу, вийти ввечері на вулицю тощо). Але слід розуміти, що навіть якщо все сказане цілком відповідає дійсності, то це ще не означає, що причини подібних суб’єктивних змін світовідчуття пов’язані тільки з погіршенням у суспільстві рівня безпеки, моралі тощо. Адже можуть бути й інші цілком логічні пояснення таких фактів. Так, у свої молоді роки людина, можливо, не мала необхідності вирішувати занадто важливі справи: не мала настільки відповідальної посади, щоб хтось міг хотіти скористатися її довірою з нещирими намірами; не розпоряджалася такими матеріальними благами, щоб ризик обману був значним. Скажімо, вирішити повірити приятелю-студенту в тому, що він післязавтра віддасть позичені у вас сьогодні чотири гривні, значно легше, ніж буде колись через тридцять років довіритись тому ж самому колишньому співкурснику в тому, що без особливих вагань і ризику, і навіть без нотаріального оформлення ви можете позичити йому на два місяці ті гроші, що їх ви кілька років збирали на придбання квартири для власної родини (навіть те, що він таки вчасно повернув колись ті чотири гривні, видаватиметься недостатнім аргументом, щоб беззастережно повірити на слово і в цій ситуації). Або: цілком зрозуміло, що в молодій людині можуть бути й інші потреби та пріоритети, крім власної безпеки, які змусять її вийти пізно ввечері на вулицю, навіть не згадуючи про цілком реальні ризики. Слід ураховувати й те, що молода людина справді може почуватися іноді безпечніше від літньої хоча б з тієї причини, що в разі небезпечної ситуації їй суто фізично легше постояти за себе або хоча б утекти від нападника.

Висновки. Отже, як ми бачимо, будь-яка проблема сучасного суспільства має морально-правове підґрунтя, від усвідомлення якого залежить як бачення всієї площини даної проблеми, так і наявність найбільш доцільних варіантів їхнього розв’язання в певних соціокультурних умовах.

Усвідомлення вихідних морально-етичних основ будь-якої проблеми у площині правоохоронної діяльності є запорукою найраціональнішого підходу до їх розв’язання для працівника органів внутрішніх справ.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке здоровий спосіб життя і чому він важливий у сучасному світі?
2. Які складові здоров’я розглядає сучасна філософія?
3. Як фізичне здоров’я впливає на інші аспекти життя людини?

4. У чому полягає концепція гармонії між людиною і природою у східній філософії?
5. Які ідеї про здоров'я пропонують Веди та практика йоги?
6. Які принципи здорового способу життя сформулював Гіппократ?
7. Як концепція здоров'я трактувалася у Статуті ВООЗ?
8. Які чинники впливають на формування духовного здоров'я людини?
9. Чому важливо розглядати здоров'я як філософську та соціальну категорію?
10. Як культура, освіта та дозвілля сприяють збереженню здоров'я?