

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА «СІМЕЙНО-ПОБУТОВОЇ КУЛЬТУРИ»

Т.М. Заболотна

У статті розкривається сутність здорового способу життя, характеризуються його складові, розглядається важливість формування здорового способу життя та необхідність його впровадження серед студентської молоді.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, життєдіяльність, сім'я, культура.

Надзвичайні зміни в політичному та економічному становищі нашої країни не могли не позначитись не тільки на рівні життя населення в цілому і кожної української сім'ї зокрема, а й на стані здоров'я кожного з нас. Людське життя, в плані життя суспільства і в плані життя індивіда, створює цілу низку соціально зумовлених форм життєдіяльності – виробничої, суспільно-політичної, культурної, сімейної та інших, що перебувають у діалектичному взаємозв'язку. Проте кожна з них тією чи іншою мірою є діяльністю по створенню та розвитку умов життя населення, що визначаються суспільними відносинами і пануючим у суспільстві способом виробництва. Стає зрозумілою необхідність нагальної потреби у розробці комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я як всього населення країни, так і молоді зокрема. Створення такої моделі має відбуватись на засадах і принципах теорії і практики формування здорового способу життя, які визнані світовою спільнотою.

Постановка проблеми в загальному вигляді щодо формування здорового способу життя охоплює широке коло питань. Адже здоров'я людини являє собою цілісне, системне явище, стан якого залежить не тільки від природних і соціальних зовнішніх чинників, а й від внутрішніх. Саме внутрішні чинники визначають ставлення людини до себе і до життя взагалі. Світовий досвід засвідчує, що найвагомішим фактором, який визначає стан здоров'я, є спосіб життя, який веде людина. А перспективою поліпшення здоров'я виступає системна діяльність в напрямку формування здорового способу життя, що є набагато ефективнішою та економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків недбалого ставлення до власного здоров'я.

Питання, що пов'язані зі здоровим способом життя, є вкрай важливими для кожної людини, але особливого значення вони набувають для людини молодшої. Молодь є стратегічним ресурсом розвитку країни, виступає як активна суспільна сила. Україною прийнято ряд важливих державних документів, які

спрямовані на зміцнення, формування та збереження здоров'я дітей, молоді та дорослих, розвиток соціально-активної, фізично здорової та духовно багатой особистості. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає одним із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти. Навчальні заклади, трудові колективи, сім'я – найефективніші інституції формування здорового способу життя та культури здоров'я молоді, намагаються використовувати свої можливості в напрямку гармонійного розвитку психофізичних здібностей молодих людей. Важливо також, щоб ці інституції спиралися на активізацію участі в даному процесі самої молоді. Саме від її активної та ініціативної діяльності й буде залежати дієвість та успішність гасла: «Здоровим бути модно, стильно і красиво».

Турбота про здоров'я, освіченість, духовну та фізичну досконалість студентства стають одними з першорядних завдань вищих навчальних закладів. Адже міцне здоров'я є підґрунтям професійної підготовки, гарантом реалізації набутих знань, головним чинником працездатності в процесі життєдіяльності. Підготовка у навчальному закладі всебічно загартованої особистості зараз розглядається як важливий компонент формування конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно працювати в умовах світової глобалізації ринку праці.

Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереженню фізичного та психічного здоров'я через освіту. Саме з цією метою в СНАУ був запроваджений в навчальний процес по всіх напрямках підготовки спецкурс «Сімейно-побутова культура». Завдяки знанням, отриманим на заняттях з цього спецкурсу, у студентів формується відповідний стереотип поведінки в повсякденному житті з точки зору гігієни, режиму харчування, рухової активності тощо, який і постає мотивацією до здорового способу життя. Причому, спілкування зі студентами по даній темі дає підстави говорити про безліч мотивів для ведення здорового способу життя. У кожного своя мотивація бути здоровим: хтось вважає, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба мати гарне здоров'я; інший хоче бути гарним, струнким; для когось – це радість повноцінного життя та активне довголіття; дехто вбачає в міцному здоров'ї заощадження коштів на ліках. Проте в будь-якому випадку сьогодні треба говорити про культуру здоров'я як невід'ємну складову загальної культури особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане розв'язання даної проблеми, свідчить, що сучасний підхід до розуміння здорового способу життя має комплексний характер. Останніми роками проводяться дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в межах освітнього процесу професійної школи. Так, Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромислова, Г.А. Кураєв, В.П. Лавренко, Л.А. Петровська, Д.І. Рижаків досліджують загальні питання здоров'я студентської молоді; В. Буйловим, Т.А. Івановою, А.Н. Броварників, З.Н. Поляковою, В.В. Пономарів, М.В. Хватовою,

А.Г. Щедріною вивчається вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; Р.І. Айзман, З.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, З.М. Казін, Л.Г. Татарнікова розробляють напрямки формування здорового способу життя студентської молоді; Є.В. Аверина, А.В. Прохоров, А.А. Александров, В.Ю. Александрова, Г.Н. Тростанецька займаються дослідженням причин поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі. Отже, феномен здорового способу життя розглядається сьогодні як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму. Крім того, здоровий спосіб життя досліджується також як сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості. На нашу думку, таке розуміння здорового способу життя забезпечує його формування в умовах навчально-виховного процесу в вищому навчальному закладі шляхом оновлення відповідних педагогічних технологій, форм, засобів, змісту і методики навчання.

Ціль даної статті полягала у теоретичному обґрунтуванні поняття «здоровий спосіб життя» та його складових, дослідженню впливу різних факторів на процес його формування, виявленні мотиваційних чинників щодо усвідомлення студентською молоддю необхідності ведення здорового способу життя в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. Ще задовго до появи поняття «здоровий спосіб життя» вчені минулого високо оцінювали його значення. Так, Гіппократ, який за глибиною мислення випереджав свій час, стверджував, що більшість хвороб виникають від дій, вчинків, думок людини, умов її життя, природних факторів. Крім того, він наголошував на взаємозв'язку між конкретним оточуючим середовищем, якістю праці, побутом, схильністю особистості і можливістю захворювання. Проте лише у другій половині ХХ століття виникло реальне підґрунтя для розвитку даного поняття, що надало можливість здійснення аналізу сутності та розкриття наукового змісту здорового способу життя.

Поштовхом для збору та систематизації інформації про існуючі загрози здоров'ю, пошуку нових шляхів його покращення постало заснування та розвиток Всесвітньої організації охорони здоров'я (1948 р.). Поширенню такої діяльності сприяв звіт міністра охорони здоров'я Канади «Новий підхід до охорони здоров'я канадців» (1974 р.). В цьому звіті вперше на урядовому рівні було доведено, що медичне обслуговування, яким би воно не було, має лише незначний вплив на стан здоров'я населення, набагато більше здоров'я залежить від способу життя людини. Отже, найвагомішим чинником в напрямку збереження здоров'я визнається здоровий спосіб життя.

Наприкінці 70-х – протягом 80-х рр. ХХ ст. філософський та соціальний аспекти здорового способу життя найбільш повно розкрилися у роботах видатних науковців І. Брехмана, Г. Царегородцева, С. Чікіна, Є. Чазова, Д. Ізуткіна, Ю. Лісичина та інших. Відомий

вчений Г. Царегородцев, який займався вивченням філософських і соціальних проблем медицини, стверджував, що головне у формуванні здорового способу життя – сама людина, мотиви її вчинків, спосіб мислення, що тільки у разі відмови від традиційного медичного поняття здорового способу життя як переліку гігієнічних умов існування людини можна покращити стан суспільного здоров'я. Розглядається й питання відповідального ставлення до власного здоров'я. Наголошується, що значну роль у цьому відіграють фактори суб'єктивного порядку, адже у своєму бутті людина відповідальна за свій спосіб життя. У наукових дослідженнях вченого Ю. Лісіцина здоровий спосіб життя визначається як «спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я людей», при цьому «спосіб життя», на думку дослідника, містить в собі чотири категорії: економічну – «рівень життя», соціологічну – «якість життя», соціально-психологічну – «стиль життя», соціально-економічну – «устрій життя» [6].

Сучасні дослідження феномену «здоровий спосіб життя» не дають однозначного його визначення. Якщо за традиційними уявленнями це поняття означало відсутність шкідливих звичок, наявність раціонального харчування, оптимального рухового режиму та загартування, то сьогодні до нього додалася потреба раціональної організації праці, побуту та підвищення імунітету людини. Так, на думку Т. Бойченко, Н. Колотій, «здоровий спосіб життя – це сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях. Власне, це – гармонійна життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню і збереженню здоров'я» [6].

В медичному контексті здоровий спосіб життя являє собою гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. За даними цієї організації здоров'я людини на 50-55 % визначається умовами і способом її життя, на 25% – екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я. Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з оточенням, її особистого способу життя.

Щодо складових здорового способу життя, ВООЗ чітко визначила, що це – фізичне виховання і спорт, раціональне харчування, відповідальність кожного за стан свого здоров'я.

Фізична активність є одним з ключових аспектів здорового способу життя. Вона робить людину не тільки фізично привабливішою, але й істотно покращує її здоров'я, позитивно впливає на тривалість життя, в першу чергу активної її частини. Як фізіологічний процес фізична активність властива будь-якій людині. Вона може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухливий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад, у спортсмена. Низька фізична активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії. Якщо гіподинамія поєднується з погрішностями в харчовому раціоні (прийом висококалорійної їжі у великій кількості), це неминуче приведе до розвитку ожиріння. Висока фізична активність супроводжується збільшенням м'язової маси (гіпертрофією), зміцненням кісток скелета, підвищенням рухливості суглобів.

Доцільно дотримуватись оптимальної фізичної активності, яка дозволяє людині зберігати або покращувати своє здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань, в тому числі, і фатальних. Оптимальна фізична активність може бути досягнута за рахунок ходьби, бігу, занять рухомими видами спорту, танцями, а також виконанням гімнастичних вправ. Фізична активність стимулює не лише стан здоров'я, але пробуджує в людині прагнення жити, рухатись, робити добро, бути активним членом здорового суспільства. Тому в процесі навчання вкрай необхідно у студентів постійно формувати не лише потреби, але й навички здорового способу життя. Фізична культура – це не лише спорт, перемоги та змагання, але й спосіб підтримання духовного життя людини, її прагнення до досконалості та здоров'я.

Що стосується харчування, то слід зазначити, що воно забезпечує організм енергією, яка вкрай необхідна для процесів життєдіяльності молоді людини. Відновлення клітин і тканин в організмі відбувається за рахунок надходження з їжею пластичних речовин – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Крім того, їжа – джерело утворення ферментів, гормонів та інших регуляторів обміну речовин в організмі.

Харчування обов'язково має бути раціональним, тобто правильно організованим, із вмістом в раціоні оптимальної кількості харчових речовин, необхідних для розвитку і життєдіяльності організму, з дотриманням режиму харчування. Раціональне харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя. Прийом їжі у відповідний час є вкрай важливим, адже виробляється умовний рефлекс у діяльності травних залоз шлунка. Не дотримання режиму харчування призводить до порушення нервової і гормональної регуляції складних біохімічних і фізіологічних процесів, що лежать в основі травлення.

Щодо третьої складової здорового способу життя – відповідальності кожного за стан свого здоров'я, то, в першу чергу, береться до уваги відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, здійснення самоконтролю. Самоконтроль постає найефективнішим методом у процесі

формування здорового способу життя молодії людини, адже включає систему спостережень за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням навантажень.

У процесі здійснення самоконтролю враховують суб'єктивні та об'єктивні дані. Об'єктивними вважають: антропометричні показники – зріст, масу тіла, окружності; частоту серцевих скорочень; показники сили; дані функціональних проб серцево-судинної, дихальної, нервової систем, нервово-м'язового апарату, результати тестування. До суб'єктивних даних відносять самопочуття, апетит, настрій, почуття втоми, відчуття працездатності, ставлення до оздоровчих занять, порушення сну тощо.

З метою розуміння системи виховної роботи з формування здорового способу життя серед студентської молоді варто визнати, що вплив економічної складової на загальний стан здоров'я та спосіб життя молоді є визначальним. Матеріальне становище сьогодні безпосередньо позначається на можливості родини щодо збереження здоров'я своїх дітей, своєчасного їх діагностування та необхідного лікування. Фінансовий стан більшості сімей й незначні особисті доходи молодих людей значно обмежують їхні можливості щодо якісного харчування, занять спортом, культурного та змістовного дозвілля, оздоровлення. Типовою стратегією життя в молодіжному середовищі стає «стратегія виживання». І хоча молодь і називає здоров'я своєю цінністю, проте тільки третина молодих людей вважає, що вона добре піклується про своє здоров'я. При цьому основними заходами для підтримання здорового способу життя вони вважають активний відпочинок на природі, оптимальний режим праці та відпочинку та відмову від вживання міцного алкоголю. Студентство неоднаково реагує на проблеми зі здоров'ям і неоднаково ставиться до їх вирішення: рівень усвідомлення цінності здоров'я, відповідальності за його збереження та ступінь життєзберезувальної активності істотно відрізняються. Вважаємо, що це пов'язано з відсутністю традицій здорового способу життя та активного дозвілля.

Формування здорового способу життя студентської молоді – складний процес, який потребує активної участі в ньому якнайбільшої кількості людей: це і батьки, і викладачі, і вихователі гуртожитків, і насамперед – самі молоді люди. Якщо розглядати цей процес в сім'ї, то в більшості випадків він зводиться до виховання навичок гігієнічної поведінки та профілактики шкідливих звичок. Відомим є той факт, що з метою прищеплення здорового способу життя батьки в процесі виховання власних дітей застосовують різні психологічні механізми. Перш за все, це механізм підкріплення – батьки використовують заохочення (або покарання) тієї поведінки дитини, яку вони вважають правильною чи неправильною. У свідомості дитини формується певна система ціннісних норм, стандартів і життєвих планів, дотримання і прагнення реалізації яких для неї поступово стає внутрішньою потребою. Якщо ці стандарти і плани реалістичні, то, досягаючи їх, дитина, а згодом і доросла людина, підвищує рівень власної самоповаги, формує позитивний «Я-образ». В тому випадку, коли стандарти і плани батьків не відповідають наявним можливостям дитини, не враховують її власних інтересів і схильностей, у разі невдачі у дитини виникають труднощі із самовизначенням, втрачається віра в себе, знижується рівень самоповаги.

Питання можливості (або неможливості) вести здоровий спосіб життя є суб'єктивним, бо воно, перш за все, детерміноване ступенем усвідомлення особистістю важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній дохід тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть багато чого робити заради власного здоров'я. І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів знижує бажання бути здоровим.

Беззаперечним є той факт, що роль сім'ї у формуванні здорового способу життя молоді людини є важливою і вирішальною. Сім'я формує власний спосіб життя, мікрокультуру, основою якої виступають цінності і елементи культури суспільства або окремих його соціальних груп. Дитина включається в сім'ю з дня її народження, коли вона є найбільш сприйнятливою до виховних впливів (як свідомих з боку батьків, так і внутрішньосімейної атмосфери в цілому). Фактично, сім'я є першою ланкою між людиною і суспільством, яка передає від покоління до покоління певні соціальні цінності, що на суб'єктивному рівні виступають як ціннісні орієнтації членів сім'ї.

Сімейно-побутова культура родини виступає осередком, з якого вибудовується вся соціальна взаємодія, в тому числі, і в напрямку формування здорового способу життя. А безперервність і довготривалість сімейних відносин, постійний контакт осіб різної статі, віку, життєвого досвіду сприяють наслідуванню і засвоєнню дітьми зразків поведінки саме батьків і тільки потім – інших людей поза сім'єю. Таке складне поєднання об'єктивних і суб'єктивних чинників обумовлює значний виховний потенціал сім'ї, безпосередньо батьків, їхній визначальний вплив на процес формування способу життя їхніх дітей.

Формування здорових звичок найбільш ефективно відбувається в дитинстві. Чим менший вік, тим безпосереднє сприйняття, тим більше дитина довіряє тим, хто її виховує. Це створює найбільш сприятливі можливості для формування потрібних для збереження здоров'я якостей і властивостей особистості. Наскільки успішно будуть сформовані й закріплені у свідомості навички здорового способу життя в молодшому віці, залежить в подальшому реальний спосіб життя, який або сприятиме, або перешкоджатиме розкриттю потенціалу особистості. Отже, ставлення молоді людини до власного здоров'я є наслідком реалізації виховної функції сім'ї. Від того, що закладено в людині з раннього дитинства, багато в чому будуть залежати її світогляд, культура і спосіб життя.

Як стверджують фахівці з проблем молоді, від стосунків з батьками, батьківської сім'ї вирішальним чином залежить здоров'я кожної молоді людини. Причому цей вплив оцінюється значно вище, ніж будь-яких інших чинників. Проте, здоров'я людини не зводиться лише до фізичного стану, а й передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне здоров'я. Важливою характеристикою духовного здоров'я є спосіб життя людини. З одного боку, спосіб життя, притаманний тій чи іншій людині, істотно визначає стан її духовного здоров'я, а з іншого – сам зазнає істотного впливу духовних чинників,

визначається та конкретизується ними. В свою чергу, стан духовного здоров'я обумовлюється оцінкою власних можливостей та перспектив їх реалізації, засвоєною людиною системою цінностей, її ментальністю, ставленням до сенсу життя. Крім того, духовне здоров'я залежить від прийнятих у сім'ї традицій проведення дозвілля.

Слід зазначити, що в умовах сьогодення українського суспільства існує небезпека розриву між цінностями, які декларуються в сім'ї, і тими, що реально функціонують у суспільстві. Поведінка батьків не завжди відповідає тим «виховним гаслам», які вони проголошують, що призводить до викривлення системи соціальних цінностей та орієнтирів сучасної молоді.

Важливими індикаторами духовного здоров'я студентства постають рівень та структура культурних запитів та потреб, а також наявні можливості для їх задоволення. Аналіз опрацьованих літературних джерел свідчить про те, що переважна більшість молодих людей має невисокий рівень культурних потреб, які задовольняються, як правило, непослідовно та епізодично. Причому зводяться такі потреби, частіше за все, до найбільш простих та невимогливих проявів, задоволення яких не потребує організаційних, інтелектуальних чи вольових зусиль: це перегляд телепрограм, «спілкування» з комп'ютером, дискотеки і т.п. Водночас відвідування виставок, музеїв, концертів класичної музики, що потребує певного рівня духовної компетенції, не є поширеним способом проведення дозвілля. Відбувається прагматизація свідомості молоді, утиск духовних джерел життя. Можна взяти до уваги матеріальну скруту, нестачу коштів, що ніби то зсуває культурні уподобання у бік спрощених за змістом і формою видів дозвілля. Проте, на наш погляд, не слід очікувати, що покращання матеріальної ситуації автоматично сприятиме підвищенню духовних характеристик молоді. Руйнацію духовних засад суспільного життя не

можна подолати лише суто економічними методами.

Проте, сімейно-побутова культура молодої людини формується під впливом не тільки сім'ї, а й найближчого оточення – друзів, знайомих, викладачів навчальних закладів тощо. Так, у навчальних закладах варто здійснюватися постійну та цілеспрямовану роботу з молоддю в напрямку формування здорового способу життя, стимулювали їх пізнавальну діяльність, впливати на мотиваційну сферу, не залишати байдужими, заохочувати переглядати пріоритети власного життя. Але багато чого у визначенні способу життя залежить й від самої людини, її особистих якостей, рівня загальної культури. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, легше витримує стреси, психоемоційні перевантаження, ефективніше захищається від негативного впливу довкілля.

Висновки з даного дослідження. Отже, проблема формування здорового способу життя студентської молоді в Україні набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація щодо стану здоров'я молодих людей характеризується високими показниками захворюваності, морально-духовною кризою,

зниженням якості медичного обслуговування. Тому, дбайливе, відповідальне ставлення до власного здоров'я постає одним з пріоритетів сучасного суспільства, а здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі молоді люди достатньо поінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують.

На нашу думку, процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я, здоров'я інших людей варто здійснювати шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. Саме в молоді роки відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Щоб вплинути на поведінку людини, необхідні зусилля з боку сім'ї, суспільства і безумовно самої людини. Тому так важливо проводити в життя послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу. Сам процес має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя, розвиток духовно, психічно, фізично та соціально здорової особистості.

Список використаної літератури

1. Постанова ВРУ «Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя»». Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2011. – № 24. – С. 173.

2. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина і суспільство / Н.М. Амосов. - М: ТОВ «Вид-во АСТ», 2007. – 464 с.

3. Бондаренко О.М. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді / О.М. Бондаренко, М.Г. Чобітько // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2010. – Випуск 3. – С.160–166.

4. Бутов Р.С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я / Р.С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», 2009. – Випуск 2. – С.144–146.

5. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Видавництво Оксфордського університету, 1988. – Т. 3. – № 2. – С. 205–212.

6. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. / В. Черній // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів: Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. – С. 57-63.

7. Шлозберг С. Про здоровий спосіб життя / С. Шлозберг, Л. Непорент - М: . Ізд. дом «Вільямс», 2009 – 256 с.