

Атаманюк Зоя Миколаївна

доктор філософських наук, професор, професор кафедри філософії,
соціології та менеджменту соціокультурної діяльності
*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»*
м. Одеса, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОЄКТ СОЦІОКУЛЬТУРНОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

Сучасний світ прагне здорового довголіття, що є ключовим елементом соціального й економічного добробуту суспільства. Здоровий спосіб життя є визначальним фактором сприяння фізичного та психологічного здоров'я, є методом збільшення тривалості активного життя особистості. Базою для розвитку здорового способу життя є власне прагнення і бажання людини бути здоровою, активною, вільною від згубних звичок. Відношення до здоров'я формується з дитинства, з моментом усвідомлення людиною власної особистості з правилами, позицією, соціальним статусом. Тому, важливим є сприяння на соціокультурному рівні заохочення ведення здорового способу життя особистістю в період її становлення та діяльності, для покращення умов життєдіяльності та продовження активного довголіття.

У сучасній літературі досліджується значне коло питань, пов'язаних із здоровим способом життя. Даній темі присвячено багато наукових праць в різних галузях науки: в філософії, соціології, культурології, медицині, психології тощо, зокрема Г. Сельє, П. Брегг, А. Каррель, Н. Перрікоун та інші. Однак досить незначна увага приділяється питанням, пов'язаним з роллю здорового способу життя у соціокультурному розвитку суспільства. Теоретичним основам даного питання та присвячені праці таких вітчизняних та зарубіжних дослідників, вивчалася у дослідженнях С. Виткалова, М. Гавриленко, О.

Копієвської, Н. Кочубей, Г. Лещук, І. Лисакової, Д. Малкова, Я. Никорака, В. Степанова, Т. Спіріної, І. Червінської, Ю. Щербини-Яковлевої та ін. Науковці вважають, що планування соціального проєкту є одним із основних етапів. Встановлення конкретних алгоритмів реалізації проєкту та розподіл наявних ресурсів є вкрай необхідним для виконання проєкту. Дослідження та краще розуміння методологічних підходів до розробки соціальних проєктів, дозволяє визначити, що важливою умовою є адаптованість до змін.

Перш за все, основоположним складником здорового способу життя є раціональне харчування. Значна частина населення нашої планети ще живе на межі голоду, і водночас, для багатьох людей є дуже актуальною проблема переїдання. Окрім того, достатня кількість їжі не гарантує її якість. Організм людини має отримувати потрібні йому поживні речовини в певних пропорціях, а складниками їжі є не лише білки, ліпіди й вуглеводи, також з вітамінів та мікроелементів. Їх незначна кількість в добовому раціоні харчування покращить функції організму та підсилить його діяльність.

Важливим компонентом ЗСЖ визначається чергування праці та відпочинку. Сприяння ритмічному перебігу процесів – це основний принцип даної складової. Біоритми окремих органів і систем взаємодіють між собою, утворюючи упорядковану систему ритмів, що сприяють оптимальній діяльності організму. Мозок людини теж повинен відпочивати, та й ефективність роботи після відпочинку суттєво збільшується.

Основними елементами у формуванні здорового способу життя особистості є:

- Розпорядок дня (раціонально складений по співвідношенню до робочого та особистого (+відпочинок) часу).
- Раціональне харчування.
- Самоконтроль стану здоров'я.
- Повноцінний режим сну.

- Відсутність шкідливих звичок, залежностей.
- Особиста гігієна.
- Інтелектуальне розвантаження, розвиток.
- Фізична активність та загартування.
- Стабільний емоційний фон.

Кожен, з вище зазначених елементів, має свої особливості для кожної особистості індивідуально. Соціокультурне проектування являє собою систематичний опис соціокультурного експерименту, можливість показувати дійсність соціуму та культури попередньо, що допомагає в розробці шляхів розв'язання проблеми на практиці, що є поштовхом для розвитку галузі в якій здійснювався проєкт. Це можна назвати своєрідним конструюванням соціокультурної дійсності. Соціокультурне проектування - це специфічна технологія, що представляє собою конструктивну, творчу діяльність, сутність якої полягає в аналізі проблем і виявленні причин їх виникнення, вироблення цілей і завдань, що характеризують бажаний стан об'єкта (або сфери проєктної діяльності), розробці шляхів і засобів досягнення поставлених цілей.

Соціокультурний проєкт ЗСЖ та його програма формуються на цілях культурної політики: баланс ресурсів (кошти, матеріали, команда) та застосування інноваційних елементів (новинки, стартапи, челенжі тощо). Команді проєкту варто потурбуватися про якісне застосування технологій, методів, програм здорового способу життя для досягнення культурного рівня проєкту.