

Дослідження оціночно-почуттєвого компонента психологічної культури здорового способу життя учнів ЗОНЗ

Стаття присвячена аналізу результатів психодіагностичного дослідження оціночно-почуттєвого компонента психологічної культури здорового способу життя в навчально-виховному процесі, проаналізовано ставлення, відношення до збереження і зміцнення здоров'я, дотримання норм здорового способу життя на основі різних типів здоров'я – духовного, соціального, психологічного і фізичного.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я.

Статья посвящена анализу результатов психодиагностического исследования оценочно-эмоционального компонента психологической культуры здорового способа жизни в учебном процессе, проанализировано отношение к сохранению и укреплению здоровья, к соблюдению норм здорового способа жизни на основе разных типов здоровья (духовного, социального, психологического и физического).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье.

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження визначається необхідністю пошуку шляхів виходу з кризи фізичного, морального і психічного здоров'я населення України, що охопила багато сторін життя нашого суспільства та виражається у зниженні рівня тривалості життя, зменшенні чисельності здорового населення, погіршенні фізичного, духовного і нервово-психічного здоров'я населення України, що викликає занепокоєння багатьох вчених і фахівців. Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя, на 17 – 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища, на 8 – 10 % – від системи охорони здоров'я.

Метою статті є аналіз результатів психодіагностичного дослідження оціночно-почуттєвого компонента психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховній діяльності.

Результати дослідження. *Здоровий спосіб життя* (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного).

Респондентами психодіагностичного дослідження були учні старших класів (9 – 11-х класів) ЗОНЗ м. Києва № 76 (директор – Л.Є.Наумчак), № 83 (директор – І.М.Чуб), № 198 (директор – О.Б.Недбайло), № 253 (директор – І.С.Пізняхівська), № 35 (директор – Т.М.Ружинська) і ВПУ м. Києва № 33 (директор – П.С.Наконечний, психолог – В.М.Федан) та учні і педагоги Новомосковського колегіуму № 11, Дніпропетровської області (директор – Т.М.Третьякова). Загальна кількість досліджуваних учнів – 1042 особи. Серед учнів – досліджуваних жіночої статі – 57 %; чоловічої – 43 %.

Для дослідження оціночно-почуттєвого компонента психологічної культури ЗСЖ в навчальному процесі було використано відповідні методики з *авторського комплексу психодіагностичних методик “Психологія становлення ЗСЖ в навчально-виховному процесі”* (методики Н.І. Волошко, В.В. Рибалка) для вивчення спонукального (потреби, бажання, прагнення, мотиви), знаннєвого (інформація, уявлення), програмуючого (уявлення про етапи досягнення певного аспекту ЗСЖ, наявність плану, програми), діяльно-результативного (реальна діяльність по збереженню і зміцненню здоров’я) та оціночно-почуттєвого (ставлення, відношення до дотримання норм ЗСЖ, зміцнення здоров’я) компонентів ЗСЖ учасників навчального процесу, а також дослідження індивідуально- і соціально-психологічних чинників (детермінант) здоров’я і ЗСЖ. Крім того, комплекс психодіагностичних методик *“Психологія становлення ЗСЖ в навчальному процесі”* охоплює аспекти ЗСЖ, спрямовані на збереження і зміцнення *різних типів здоров’я* – духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров’я. Тобто, авторський комплекс методик дозволяє досліджувати рівень розвитку психологічної культури ЗСЖ за основними компонентами діяльнісного підходу, а, також, за основними типами здоров’я, що сприяє ЗСЖ.

Результати психодіагностичного дослідження за анкетой *“Оціночно-почуттєвий компонент ЗСЖ”* (методика Н.І. Волошко, В.В. Рибалка), де пропонувалося оцінити рівень ставлення, позитивних емоцій і почуттів (задоволення, нахнення і ін.) від виконання, досягнення Вами результату щодо вдосконалення і дотримання норм певного аспекту ЗСЖ за шкалою:

- 5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 (де -5 – мінімальний бал (ні, абсолютно не згоден), 5 – максимальний бал (так, абсолютно згоден); тобто бал в діапазоні -5, -4 – свідчить про низький рівень оціночно-почуттєвого компонента ЗСЖ; діапазон -3, -2 – свідчить про середньонизький рівень; діапазон -1, 0, 1 – свідчить про середній

рівень; діапазон 2, 3 – свідчить про середньовисокий; а діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень).

Отже, запитання опитувальника учні оцінили і дали наступні відповіді:

Духовний аспект ЗСЖ

1.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм духовного здоров'я, духовного аспекту здорового способу життя?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
	-5 -4	-3 -2	-1 0 1	2 3	4 5
2,03	6,4	7,3	25,5	27,6	33,2

1.2. Оцініть Ваше ставлення до:

1) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього створеного, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,60	4,3	4,7	38,9	24,2	27,9

2) дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів, крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,65	9,5	7,8	22,5	34,4	25,8

3) організації власного ЗСЖ та взаємовідносин на основі викорінювання (боротьби) смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Ненажерливість; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство); 8. Гордовитість; 9. Заздрість)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,44	6,6	7,6	37,3	25,1	23,4

4) дотримання суспільних моральних принципів (законів)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,63	2,2	13,	22,4	36,2	37,9

5) цілеспрямована праця, сумлінна реалізація сенсу свого життя з надією на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,86	5,2	2,1	34,5	14,8	43,4

6) організації власного ЗСЖ на основі традицій (дотримання посту, відвідування богослужінь, молитва і ін.)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,48	7,4	13,8	31,1	27,5	20,2

7) читання (самонавчання) духовної (чи релігійної) літератури

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
0,59	13,5	13,9	30,7	24,1	17,8

8) активне пропагування і формування духовності в суспільстві

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
0,83	10,1	10,4	31,3	31,1	17,1

9) організації власного ЗСЖ на основі Краси (естетичного оформлення життєдіяльності, умов життя)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,31	5,8	7,9	20,7	24,2	41,4

10) організації власного ЗСЖ на основі Істини (знання про об'єктивну реальність)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,41	9,6	4,2	28,3	40,4	17,5

– виконання інших норм здорової духовної життєдіяльності (дайте можливі варіанти) – немає.

Соціальний аспект ЗСЖ

2.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм “здорового” соціального життя як аспекту здорового способу життя?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,17	0	5,9	33,7	28,8	31,6

2.2. Оцініть Ваше ставлення до :

1) дотримання норм “здорового” соціально-психологічного клімату в колективі (родині), “здорового” спілкування, саногенних взаємин, успішного вирішення спорів, конфліктів

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,32	0	2,6	31,5	35,7	30,2

2) активна соціальна самореалізація в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,93	0	3,7	33,3	37,1	25,9

3) дотримання норм “здорової” соціальної життєдіяльності, нормальна адаптація, а саме:

3).1 – відсутність шкідливих звичок, а саме:

3).1.1. – алкоголю

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,83	6,7	10,2	24,1	20,6	38,4

3).1.2. – паління

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,17	6,9	7,3	29,6	6,8	49,4

3).1.3. – наркотиків

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,41	3,6	6,8	24,1	7,2	58,3

3).1.4. – азартних ігор

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,55	4,0	7,7	32,9	14,6	40,8

3).1.5. – інтернет-залежність

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,08	12,2	6,5	31,1	13,8	36,4

3).2 – відсутність правопорушень

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,41	3,9	3,1	27,5	17,2	48,3

3).3 – відсутність соціально ризикованої поведінки (ВІЛ-СНІД)

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,31	3,2	3,7	30,4	14,3	48,4

4) читання (самонавчання) літератури з проблем соціального здоров'я

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,69	0	3,3	55,2	10,4	31,1

- виконання інших норм здорової соціальної життєдіяльності (дайте можливі варіанти) – немає.

Психологічний аспект ЗСЖ

3.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм “здорової” психологічної життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,76	2,6	6,8	37,0	33,5	20,1

3.2. Оцініть Ваше ставлення до :

1) реалізація методів психологічної саморегуляції, само-допомоги

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,99	2,0	3,2	35,2	33,3	26,3

2) реалізації творчого інтелектуального розвитку, пізнання, навчання

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,88	1,8	1,3	44,0	29,6	23,3

3) дотримання “здорової” психологічної життєдіяльності:

3).1 – гігієна розумової праці

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,78	3,5	4,1	37,3	29,0	26,1

3).2 – раціональний режим праці (навчання) і відпочинку

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,66	3,9	3,4	40,0	30,6	22,1

3).3 – організація індивідуального здоров’язберігального стилю праці (навчання) з урахуванням знань про індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості особистості

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,59	4,7	3,4	38,6	29,0	24,3

4) читання (самонавчання) літератури з психології здоров'я, ЗСЖ

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,29	1,5	2,6	50,4	29,7	15,8

- виконання інших норм здорової психологічної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) – немає.

Фізичний аспект ЗСЖ

4.1. Оцініть Ваше (емоції, почуття) ставлення до виконання норм “здорової” фізичної життєдіяльності як аспекту ЗСЖ?

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,23	3,3	4,2	25,8	22,5	44,2

4.2. Оцініть Ваше ставлення до :

1) дотримання раціонального режиму дня:

1).1 – режиму сну

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,88	6,5	8,3	26,3	23,2	35,7

1).2 – режиму праці і відпочинку

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,04	3,7	3,9	33,1	29,8	29,5

2) дотримання раціонального харчування:

2).1 – режиму харчування

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,21	6,8	4,5	25,6	22,5	40,6

2).2 – якості харчування – повноцінне “здорове” збалансоване

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,05	4,2	3,2	30,0	33,5	29,1

3) дотримання оптимальної здоров'язберігальної рухової активності:

3).1 – фіззарядка

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,19	1,7	2,5	40,2	29,6	26,0

3).2 – прогулянки

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,72	0	3,4	29,6	22,6	44,4

3).3 – фізичні вправи, спорт

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,12	3,5	4,2	32,8	26,4	33,1

4) дотримання особистої гігієни:

4).1 – миття рук перед прийманням їжі

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,80	0	7,8	26,3	15,5	50,4

4).2 – чищення зубів

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,72	2,7	4,6	29,8	11,3	51,6

5) чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
2,24	3,5	4,0	33,3	18,5	40,7

б) читання (самонавчання) літератури з психофізіології, валеології

Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
	Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
	низький	середньонизький	середній	середньовисокий	високий
1,40	1,1	3,0	54,5	30,0	11,4

– виконання інших норм здорової фізичної життєдіяльності (додайте можливі варіанти) – немає.

Узагальнимо результати (середнє і відсоток учнів) за кожною окремою шкалою – фізичного, психологічного, соціального і духовного аспекту ЗСЖ і загальне за анкетною оціночно-почуттєвого компонента ЗСЖ.

Шкали оціночно- почуттєвого компоненту ЗСЖ	Середнє (бал від -5 до 5)	Відсоток учнів, %				
		Рівні оціночно-почуттєвого компоненту ЗСЖ				
		низький	середньо- низький	середній	середньо- високий	високий
Духовне здоров'я	1,62	7,3	7,4	29,4	28,1	27,8
Соціальне здоров'я	1,99	3,7	5,5	32,1	18,8	39,9
Психологічне здоров'я	1,70	2,9	3,5	40,4	30,6	22,6
Фізичне здоров'я	2,22	3,1	4,4	32,3	23,8	36,4
Загальне за анкетною	1,88	4,3	5,2	33,5	25,3	31,7

Враховуючи ключ до підрахунку результатів (а саме – якщо середнє емпіричне (X) знаходиться в діапазоні -5, -4 – це свідчить про низький рівень оціночно-почуттєвого компонента ЗСЖ; діапазон -3, -2 – середньонизький рівень; діапазон -1, 0, 1 – середній рівень; діапазон 2, 3 – середньовисокий; а діапазон 4, 5 – свідчить про високий рівень), зазначимо, що переважній більшості респондентів (учнів 9-11-х класів ЗОНЗ) властивий **середньовисокий** рівень оціночно-почуттєвого компонента ЗСЖ (**ставлення, позитивних емоцій і почуттів** (задоволення, натхнення і ін.) від виконання, досягнення результату щодо вдосконалення ЗСЖ, від реальної діяльності по збереженню і зміцненню здоров'я, дотримання норм ЗСЖ).

Висновки. Отже, за результатами дослідження виявлено, що переважній більшості учнів ЗОНЗ властиві середньовисокі (середні та високі) рівні розвитку оціночно-почуттєвого (ставлення, відношення до дотримання норм ЗСЖ, зміцнення здоров'я) компонента психологічної культури ЗСЖ особистості (на відміну від програмуючого і діяльно-результативного компонентів – середні і середньовисокі рівні розвитку).

Крім того, узагальнення результатів за основними типами здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного)

свідчить, що у переважній більшості учнів ЗОНЗ відносно найменше (середні і середньовисокі рівні) розвинуті психологічний і духовний аспекти ЗСЖ (в аспекті позитивного відношення, ставлення до дотримання норм психологічного і духовного здоров'я), а відносно найкраще розвинуті соціальний і фізичний (високі, середні та середньовисокі рівні розвитку позитивного ставлення до дотримання норм соціального і фізичного здоров'я) аспекти ЗСЖ.

Список використаних джерел

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук, світ, 2007. – 76 с.
3. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних анкет “Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі” ЗОНЗ / Н.І. Волошко // Науковий часопис імені М.П. Драгоманова. – Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. – К., 2011. – № 34 (58). – С. 99 – 115.
4. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: монографія / І.А. Зязюн. – К.: ППОД АПН України, 2008. – 550 с.
5. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 6 (111). – С. 72 – 76.
6. Медична психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2008. – 520 с.
7. Психологія здоров'я: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
8. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.
9. Taylor S.E. Health Psychology. – 3rd edition). – N.-Y.: McGraw-Hill, Inc., 1995. – 781 p.

The article is devoted to the analysis of results of psychological research of evaluation-emotional component of psychological culture of healthy lifestyle in educational process; attitude toward maintenance and strengthening of health, to the observance of norms of healthy lifestyle on the basis of different types of health (moral, social, psychological and physical) are analysed.

Keywords: healthy lifestyle, health.

Отримано: 29.08.2011