

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІЇ, СОЦІОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ ДЕРЖАВИ У ФОРМУВАННІ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ГРОМАДЯН УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконала: здобувачка II курсу 07-211М групи
заочної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота
освітньо-професійної програми «Соціальна
робота»

Галина БОГДАНЕВИЧ

Керівник: к.соц.н., доцентка
Тетяна ЧЕРКАШИНА

Рецензент: координатор напрямку МК Херсон
від організації Альянс громадського здоров'я
Сергій ВОРОТИНЦЕВ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні основи формування здорового способу життя.....	8
1.1. Поняття та сутність здорового способу життя.....	8
1.2. Нормативно - правове забезпечення в сфері формування здорового способу життя.....	13
РОЗДІЛ 2. Організація роботи щодо формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед населення.....	20
2.1. Виклики та трансформації у сфері здоров'я України в умовах глобальних змін.....	20
2.2. Соціальна політика держави в сфері збереження здоров'я населення України.....	24
2.3. Розроблення рекомендацій щодо створення системних умов для підтримки та популяризації здорового способу життя серед населення України.....	34
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	51
Додаток А. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»	

ВСТУП

Україна прагне стати високорозвиненою, правовою, демократичною і шанованою в міжнародному співтоваристві державою. Для цього не достатньо лише вирішувати економічні проблеми, але й обов'язково потрібно дбати про свій народ, зокрема про його здоров'я.

Поняття здорового способу життя це не лише викорінення шкідливих звичок, дотримання режиму праці, раціональне харчування, гігієнічних норм і правил, а також діяльність і активність особистості, гармонійний фізичний і духовний її розвиток. На показники здоров'я також впливає недостатня фізична активність та невисокий рівень участі у спортивних заходах; забруднення навколишнього середовища (зокрема повітря, питна вода, підвищений рівень шуму) тощо.

Здоров'я є основою для досягнення особистих цілей, самореалізації та щасливого життя людини, крім того, є важливим чинником соціально-економічного розвитку країни. Дозволяє зберігати високу працездатність, фізичну активність, гарний настрій, емоційне та ментальне благополуччя. Здорова нація це одна з найважливіших цілей як на індивідуальному, так і на колективному рівнях.

Після початку повномасштабної війни росії проти України надзвичайно загострилася проблема захисту ментального здоров'я. Участь у бойових діях, перебування у зонах активних бойових дій з постійними обстрілами та авіаударами, а також проживання в окупації значно підвищують вразливість людей до психосоціального стресу. Це призводить до збільшення випадків психічних порушень, зокрема депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР) тощо. Психічні розлади також мають негативний вплив на фізичне здоров'я, можуть супроводжуватися розвитком залежностей (алкогольних, наркотичних) і спричиняти труднощі з адаптацією до соціального середовища. Такий стан суттєво впливає на якість життя та знижує рівень інтеграції людей у

суспільстві. Внаслідок цього зростає потреба в доступі до кваліфікованої психологічної допомоги та розробці комплексних програм підтримки ментального здоров'я для всіх категорій постраждалих.

В Україні формування стратегії реалізація цілей сталого розвитку в сфері людського здоров'я полягає у зверненні уваги на інноваційний розвиток як ключову тенденцію майбутнього світового порядку, створенні спільного інтересу до питань збереження здоров'я та необхідності зміни ціннісних пріоритетів.

В Україні поки що немає окремого закону, який би регулював питання здорового способу життя. Але правила, які стосуються цієї теми, можна знайти в різних законах, наприклад, у законах про охорону здоров'я, фізичну культуру, соціальний захист та освіту.

Держава проводить політику, яка створює умови для того, щоб люди могли свідомо вибрати здоровий спосіб життя. У цю політику входять заходи з популяризації здорового харчування, фізичної активності, боротьби зі шкідливими звичками та надання психологічної підтримки. Протест для досягнення повного успіху необхідна допомога від недержавних організацій, місцевих громад, бізнесу та суспільства загалом.

Вважаємо, що наразі в Україні не створено єдиної системи заходів та засобів формування здорового способу життя, а ті, які здійснюються, недостатньо ефективні.

Крім того, особливо гострою постала проблема зі здоров'ям населення України в умовах війни. Так, через постійні військові дії, обстріли, ракетні удари та інші загрози зросла кількість смертей серед молодого працездатного населення, що особливо загрожує демографічній структурі країни, бо втрати великі не тільки серед військових, але й серед цивільного населення.

Велика кількість людей отримують серйозні травми, які призводять до каліцтва та інвалідності, потребують тривалої медичної, психологічної та реабілітаційної допомоги. Відсутність достатньої психологічної підтримки

може призвести до хронічних психічних захворювань, що значно знижує якість життя людей, ускладнює їх соціалізацію та адаптацію в майбутньому.

Війна створює невизначеність та нестабільність, впливає на рівень народжуваності, міграцію, особливо жінок і дітей, за кордон у пошуках безпечних умов для життя, що призводить до скорочення чисельності нації. Проблеми із здоров'ям українців, особливо в умовах війни, є не лише медичною, але й соціальною та демографічною кризою. Саме тому питання здорового способу життя дуже актуальне в реаліях сьогодення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Кваліфікаційну роботу було написано відповідно до проблемної теми кафедри філософії, соціології та соціальної роботи «Сучасні технології формування професійної активності в умовах трансформації сучасного українського суспільства» (державний реєстраційний № 0117U006790). Тему роботи було розглянуто та погоджено на засіданні кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. №1), а також наказом по Херсонському державному університету.

Мета кваліфікаційної роботи – дослідити роль та значення соціальної політики держави у формуванні здорового способу життя населення України.

Орієнтуючись на мету дослідження, ми сформулювали такі **завдання**:

- дослідити сутність поняття «здоровий спосіб життя»;
- проаналізувати нормативно - правове забезпечення в сфері формування здорового способу життя;
- проаналізувати соціальну політику держави в сфері збереження здоров'я населення України;
- розробити рекомендації щодо створення системних умов для підтримки та популяризації здорового способу життя серед населення України

Об'єктом дослідження виступає процес формування здорового способу життя населення України.

Предметом дослідження є роль соціальної політики держави у формуванні здорового способу життя громадян України.

Для вирішення визначених завдань були застосовані такі **методи дослідження**:

теоретичні: комплексний аналіз наукових статей та літератури, що стосуються розглядуваної проблеми для виявлення сутності поняття «компетентність», «комунікативна компетентність»; систематизація науково-методичних засад досліджуваної проблеми;

практичні: аналіз документів, розроблення рекомендацій.

Наукова новизна одержаних результатів: отримало подальший розвиток дослідження понять «здоров'я», «охорона здоров'я»; «здоровий спосіб життя»; систематизовано нормативні джерела держави в сфері збереження здоров'я населення України; розроблення авторських рекомендацій щодо створення системних умов для підтримки та популяризації здорового способу життя серед населення України.

Практичне значення одержаних результатів. Теоретичний матеріал дослідження може бути корисним для тьюторів студентських груп, соціальних педагогів, психологів і соціальних працівників з метою: розширення кругозору, написання наукових робіт, використання матеріалу у освітній діяльності здобувачів усіх рівнів світи та викладацькій діяльності учителів й викладачів освітніх закладів усіх рівнів акредитації; а також можливе використання в процесі формування науково-методичних посібників та інших видів наукової діяльності.

Апробація результатів дослідження. Дослідження та його результати було предметом обговорення й розгляду на засіданнях кафедри філософії, соціології та соціальної роботи (протокол від 11.09.2023 р. № 1, від 02.09.2024 р. №1) та під час попереднього захисту кваліфікаційних робіт. Результати дослідження стали предметом доповіді під час I

Регіональної науково-практичної конференції «Теорія та практика соціальної роботи: досвід, сучасний стан, стратегії» для здобувачів вищої освіти та молодих науковців (03-04 грудня 2024 року, м. Івано-Франківськ). Результати дослідження лягли в основу наукової публікації: Богданевич Г. Роль соціальної політики держави у формуванні здорового способу життя громадян України. *Магістерські студії: електронний альманах. 2024. Вип. XXIV. С.*

Структура випускної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, 5 підрозділів, висновків, списку використаних джерел (52 найменування), додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1 Поняття та сутність здорового способу життя

Сучасні наукові концепції щодо феномена людського здоров'я базуються на новому усвідомленні важливості проблеми виживання людства в цілому.

У кінці ХХ століття провідні науковці світу визнали проблему здоров'я однією з ключових глобальних викликів, вирішення якої визначає майбутнє людство як біологічний вид на Землі.

Людство стикається з необхідністю закликати політичну та наукову еліту об'єднати зусилля для вирішення глобальних проблем. Важливо передбачити майбутнє людства, відповідаючи на виклики глобалізації, і гармонізувати співпрацю між політичним та науковим розумом, які знаходяться в небезпечному соціальному розриві.

В Україні формування напрямку реалізації цілей сталого розвитку людського здоров'я – це пропозиція звернути увагу на інноваційний розвиток як одну з головних тенденцій формування майбутнього світового порядку. Вона підкреслює важливість спільного інтересу до питань збереження здоров'я, а також наголошує на необхідності трансформації цінностей і підходів до глобальних проблем.

У 1977 році Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) започаткувала кожне «Здоров'я для всіх», що ознаменувала початок збору та систематизації даних про існуючі загрози здоров'ю. Висновки науковців були представлені на I Міжнародній конференції з пропаганди здорового способу життя, що відбулася в Оттаві у 1986 році. Підсумком цієї конференції стала Оттавська Хартія, яка «визначила сучасне наукове розуміння поняття здоров'я, його складові, детермінанти та стратегії

позитивного впливу. Основні тези, положення і принципи Хартії стали програмними імперативами, якими нині керується світове співтовариство в діяльності щодо проблем здоров'я. Саме на цьому підґрунті було побудовано теоретико-методологічний підхід до обґрунтування індикаторів національного опитування української молоді з питань здоров'я та здорового способу життя» [51].

«За даними ВООЗ, здоров'я людини на 50-55% визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20% воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15% – діяльністю системи охорони здоров'я» [1].

У цьому контексті спосіб життя розглядається як категорія, яка відображає найбільш загальні та типові способи матеріальної й духовної життєдіяльності людей, що розглядаються в їхній єдності з природними та соціальними умовами. Це означає, що спосіб життя охоплює всі аспекти активності людини, включаючи її поведінку, цінності, діяльність і взаємодію з оточенням, з урахуванням впливу як природного середовища, так і соціальних факторів. Крім того, складовими частинами (аспектами) способу життя є виробнича, суспільно-політична, медична, соціальна, психоінтелектуальна, рухова активність, трудова діяльність людини, спілкування та побутові взаємодії, звички, розпорядок, темп життя, а також особливості трудової діяльності, відпочинку та соціальних контактів.

Поняття здорового способу життя можна знайти й в античній філософії. Мислителі того часу намагалися виділити в цьому явищі специфічні елементи. Наприклад, Гіппократ у трактаті «Про здоровий спосіб життя» описує цей феномен як певну гармонію, якої слід досягати через дотримання ряду профілактичних заходів, зосереджуючись головним чином на фізичному здоров'ї людини. Демокрит більше уваги приділяв духовному здоров'ю, яке він описував як «благий стан духу», де душа перебуває в спокої і рівновазі, не піддаючись пристрастям, страхам і іншим переживанням.

Східна медицина робить акцент на людині як особистості, яка активно бере участь у підтримці свого здоров'я. Цей підхід передбачає співпрацю між лікарем і пацієнтом, де пацієнт усвідомлює свою відповідальність за стан свого здоров'я. Лише сам пацієнт може змінити свій стиль життя, звички та підхід до власного здоров'я. Основний принцип східної медицини виникає в тому, що багато захворювань викликані емоційними або соціальними проблемами, а фізичні симптоми часто є проявами глибоких внутрішніх конфліктів. Таким чином, пацієнт підтримує центральну роль у процесі утримання та підтримки здоров'я.

Нині лікарі, психологи і дієтологи працюють над тим, щоб розробити рецепти молодості, що лежать в основі здорового способу життя, дотримуючись яких можна продовжити і зробити життя більш приємним. Так, на сучасному етапі, до здорового способу життя належить такі складові як: харчування, діяльність, закоханість, власна мотивація, спорт тощо.

«Здоров'я» можна розуміти як комплексну категорію, яка охоплює різні аспекти життя людини і суспільства. Воно включає філософську основу (як розуміння цінності життя), соціальну (взаємодія між людьми та суспільством), економічну (вплив на працездатність та продуктивність), біологічну (фізичні процеси в організмі), медичну (лікування та профілактика хвороб). Окрім того, здоров'я виступає як об'єкт інвестицій, тобто капітал, у який потрібно вкладати для забезпечення добробуту, і водночас є цінністю як для окремої особи, так і для суспільства в цілому.

Це стало основою для загальноприйнятого визначення здоров'я, яке наводиться в Преамбулі Статуту ВООЗ (1948 року): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювань або фізичних вад» [45].

Глобальна наукова спільнота вважає здоров'я складним явищем, яке включає чотири ключові аспекти: фізичний, психічний, соціальний та духовний. Ця сфера тісно взаємопов'язана і разом з загальним станом здоров'я людини. Для полегшення дослідження виділяються ці компоненти,

що дозволяє глибше дослідити різні аспекти науки про здоров'я. Такий підхід використовується, зокрема, для класифікації показників в опитуванні, базуючись на зміст кожної сфери.

До сфери фізичного здоров'я належать фактори, що стосуються загального стану та функціонування організму людини. Основними елементами цієї сфери є: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, генетична спадковість, функціонування фізіологічних систем організму в різних умовах спокою, руху та навколишнього середовища, рівень фізичного розвитку органів і систем.

До області психічного здоров'я входять особистісні риси та особливості психічних процесів, серед яких можна виділити: психічні процеси, характер, здібності. Психічне життя особи включає потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки, цілі, прояви, емоції та інші компоненти. Психічне здоров'я також тісно пов'язане з характерними рисами мислення, особистісними якостями та здібностями. Ці складові взаємодіють між собою, формуючи унікальний психічний стан кожної особи, що, в свою чергу, впливає на її реакції в подібних життєвих ситуаціях, а також на ймовірність виникнення стресів і афектів.

Основними складовими духовного здоров'я людини є її ментальність, світогляд, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, рівень освіти, релігійні переконання, моральна та етична поведінка. Важливим є також те, як людина оцінює реалізацію своїх здібностей і можливостей у відповідності до власних ідеалів та світогляду, а також її духовний світ і культуру.

Соціальне здоров'я разом пов'язане з економічними факторами та стосунками індивіда з дійсними суспільними структурами, такими як: сім'я, умови праці, доступ до медичних послуг і якісного медичного обслуговування, можливості для відпочинку та участі в культурних заходах, а також системи підтримки та захисту населення. Ключовими чинниками є міжетнічні відносини, різниця в доходах між соціальними групами, рівень

матеріального виробництва, технології та їхній вплив на стан здоров'я. Ці чинники формують відчуття соціальної захищеності/незахищеності, впливають на відчуття безпеки, стабільності та здоров'я людини. Отже, соціальне здоров'я підвищеним характером і рівнем розвитку ключових аспектів суспільного життя в конкретному середовищі, зокрема економічної, політичної, соціальної та духовної сфери.

Очевидно, що в реальному житті соціальні, духовні, фізичні та психічні склади взаємодіють одночасно, і їх спільний вплив формує загальний стан здоров'я людини як цілеспрямованого і складного явища. Це підкреслює, що один із цих аспектів не можна оцінювати окремо, потім вони тісно переплітаються і разом впливають на загальне благополуччя особистості. Наприклад, психічні розлади можуть погіршити фізичне здоров'я, а соціальні фактори – вплинути на духовний стан. Тому важливо розглядати здоров'я комплексно, враховуючи всі ці компоненти, для забезпечення якісного життя та благополуччя [52].

Також на здоровий спосіб життя впливають такі фактори, як харчування (включаючи вживання якісної питної води, вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, а також спеціальні продукти і харчові добавки), фізична активність (спортивні заняття та фізкультура, використання різноманітних оздоровчих засобів). система покращення фізичного стану, підтримки витривалості та відновлення сил після фізичних і психічних навантажень), побут (якість життя, умови активного і пасивного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки в середовищі проживання) та умови праці (безпека не тільки у фізичному, але й психічному плані, наявність стимулів смаків можливостей для професійного розвитку).

Поняття здорового способу життя це не лише викорінення шкідливих звичок, витримування гігієнічних стандартів і вимог, дотримання режиму роботи, відпочинку та харчування, це також діяльність і активність особистості, гармонійний фізичний і духовний її розвиток, поєднання біологічного і соціального в людині тощо. Отже, здоровий спосіб життя - це

гармонійне поєднання в людині фізичних, соціальних, духовних та психічних форм поведінки; покращення та зміцнення здоров'я через: участь у фізичних вправах та спортивних активностях, якісне та правильне харчування, стан здоров'я, режим праці та відпочинку, екологію, рівень освіти та відмову особистості від шкідливих звичок.

1.2 Нормативно-правове забезпечення в сфері формування здорового способу життя

Вивчення нормативно-правових актів міжнародної спільноти, законодавства окремих західних країн, які підтримують впровадження здорового способу життя, а також вітчизняних законодавчих ініціатив у цій сфері розвивається про те, що світове співтовариство дедалі більше усвідомлює важливість забезпечення права людини на охорону та зміцнення здоров'я». Це право закріплено в Декларації прав людини [4], Європейській соціальній хартії [3] та інших міжнародних документах .

«Проблеми пропаганди здоровому способу життя знайшли своє відображення у ряді документів, які приймалися під час або після проведення міжнародних конференцій. Зокрема, це Оттавська Хартія за здоровий спосіб життя, „Аделаїдські рекомендації: Політика у громадському здоров'ї”, „Сандстальська угода про здорове довкілля”, Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя» [за 27]. Вони створили правову базу на міжнародному рівні в цій області.

Законодавством України сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визнано одним із ключових напрямків державної політики, що забезпечує надання комплексних дій із залученням держави, громад, некомерційних і комерційних організацій, а також окремих осіб.

«Концепція здорового способу життя як засобу збереження і поліпшення здоров'я населення не є новою для України. Вона розроблялася ще з початку 90-х років. Так, в основу Комплексної програми

профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення, що була затверджена постановою Ради Міністрів України від 07 грудня 1989 року № 305, її виконання розраховувалося до 2000 року, лягли нові підходи у сфері охорони здоров'я» [17].

Згодом зміни в українському суспільстві сприяли виникненню нових законодавчих та нормативних актів у цій сфері. Наприклад, «Законом України «Про фізичну культуру і спорт», прийнятим у грудні 1993 року визначалося, що саме держава створює умови для правового захисту інтересів громадян у сфері фізичної культури і спорту, заохочує прагнення громадян зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя, розвиває фізкультурно-спортивну індустрію та інфраструктуру тощо» [7].

Окремі сфери життєдіяльності врегульовувалися цим та іншими законами і деякі з них стосувалися лише окремих аспектів здорового способу життя.

На жаль, наразі в Україні немає окремого нормативно-правового акту стосовно сприяння/формування здорового способу життя. Відповідні правові норми з цього питання включені в нормативно-правові акти, що охоплюють сферу іншого законодавства.

На даний час на законодавчому рівні не завадило б провести обґрунтоване дослідження законодавчих і нормативних аспектів стосовно впровадження здорового способу життя в Україні та розробити на державному рівні відповідну законодавчу базу щодо формування здорового способу життя, так як це дуже необхідно для нашого суспільства.

Відповідальність за своє здоров'я, його збереження та зміцнення, застосування навичок здорового способу життя обов'язок кожного громадянина і примусити людину підтримувати певні навички держава неможливо, оскільки такий примус може бути інтерпретований як втручання в особисті права людини. Держава може створити умови, які сприятимуть мотивації для окремих видів діяльності чи поведінки, які передбачають використання навичок здорового способу життя і таким

чином підтримують охорону здоров'я на особистому та суспільному рівнях. Отже, такі умови мають стимулювати у людей як моральну, так і економічну мотивацію до здорового способу життя.

У нашій країні здоров'я особи сприймається як одна з найбільш значущих нематеріальних цінностей людини. Так, статтею 3 Конституції України «здоров'я людини, як і її життя, особиста честь і гідність, недоторканність та безпека, визначене найвищою соціальною цінністю. Згідно із статтею 49 Конституції України кожен має право на охорону здоров'я. У статті 3 Основ законодавства України про охорону здоров'я, що після Конституції є другим за юридичною вагою правовим актом у цій сфері, здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [6].

««Охорона здоров'я», зазначеним законодавчим актом, визначається як система заходів, спрямованих на забезпечення збереження і розвитку фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини» [18].

«Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» не лише встановлюють певні обов'язки для суспільства, держави та особи, а й дають визначення основних понять, змісту права на охорону здоров'я її принципів та трактують охорону здоров'я та здоровий спосіб життя як багатоаспектні поняття і проблеми. Саме цим документом встановлюється розуміння здоров'я, охорони здоров'я, права на охорону здоров'я та здорового способу життя цілком адекватне міжнародним підходам» [6].

В Україні існує низка нормативно-правових актів, які спрямовані на забезпечення здорового способу життя. Основні з них включають:

- Стаття 49 Конституції України «гарантує право кожного на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування» [18];

- Стаття 2 Закону України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» «регулює відносини у сфері охорони здоров'я та визначає права та обов'язки громадян у цій галузі. Ця стаття окреслює основні принципи державної політики в сфері охорони здоров'я, а також права і обов'язки пацієнтів і медичних працівників» [6];

- Стаття 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» «визначає правові, організаційні та соціально-економічні засади розвитку фізичної культури і спорту». [7];

- Стаття 30 Закону України «Про освіту» «підкреслює важливість забезпечення умов для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів» [8];

- Стаття 1 Закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» «визначає основні терміни, які використовуються в законодавстві, а також основні принципи та мету цього закону, спрямовані на забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення, попередження хвороб і поширення інфекцій» [9];

- Національна стратегія з контролю над тютюном до 2025 року містить заходи, спрямовані на зниження поширеності куріння та запобігання шкоди для здоров'я населення, викликаного тютюновим димом [26];

- Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя» [47];

- Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 30 липня 2021 року "Про стан національної системи охорони здоров'я та невідкладні заходи щодо забезпечення громадян України медичною допомогою"» включає комплекс заходів, спрямованих на забезпечення конституційного права громадян України на охорону здоров'я і медичну допомогу [49];

- Розпорядження Кабінету Міністрів України від 30 листопада 2016 р. № 1002-р «Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я» [41];

- Розпорядження Кабінету Міністрів України від 18 серпня 2017 р. № 560-р «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку системи громадського здоров'я» [42];

- Розпорядження Кабінету Міністрів «Про затвердження Концепції поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення» [40];

- Указ Президента України від 09.02.2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [48].

Ці акти формують правову основу для забезпечення здорового способу життя в Україні, включаючи охорону здоров'я, фізичну культуру, санітарне та епідемічне благополуччя. Але слід зазначити, що всі ці документи не вирішують той спектр проблем, які наразі є у сфері здорового способу життя.

Закон України «Про рекламу» впливає на ключову роль у вирішенні проблем здорового вибору, оскільки він забороняє поширення інформації або закликів до дій, які можуть призвести до порушення законодавства, завдати шкоди здоров'ю чи життю людей, а також негативно впливати на навколишнє середовище та спонукати до ігнорування засобів безпеки (підпункт 3 пункту 1 статті 8). Крім того, стаття 12 цього Закону встановлює вимоги щодо поширення соціальної реклами. «Соціальна реклама визначається як інформація державних органів з питань здорового способу життя, охорони здоров'я, охорони природи, збереження енергоресурсів, профілактики правопорушень, соціального захисту та безпеки населення, яка не має комерційного характеру» [11].

Отже, загалом законодавство України узгоджується з основними міжнародними стандартами політики здоров'я, але немає окремого державного документа, присвяченого формуванню здорового способу життя

в Україні досі прийнято не було, хоча як ми бачимо певні кроки до вирішення даної проблеми зроблено.

Ці правові норми містяться в нормативно-правових актах, що стосуються різних сфер законодавства, таких як охорона здоров'я, освіти, молоді і спорту, культури та туризму.

На сьогоднішній день знято з контролю багато програм, які стосувалися формування здорового способу життя, профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу, натомість на їх місце нові програми на державному рівні прийняті так і не були.

Аналіз законодавства України, що підтримує здоровий спосіб життя, у порівнянні з міжнародними нормативно-правовими актами надає можливість формувати декілька ключових висновків.

По-перше, в Україні вже існує правова база, яка охоплює питання охорони здоров'я, фізичної культури та спорту, проте вона потребує подальшого вдосконалення та адаптації до міжнародних стандартів.

По-друге, порівняння з міжнародними нормами виступає про те, що в інших країнах активно впроваджуються програми, спрямовані на заохочення здорового способу життя, інтегровані в політику соціального захисту та економічного розвитку.

По-третє, важливо гармонізувати національне законодавство з міжнародними зобов'язаннями, що дозволить більш ефективно вирішувати проблеми охорони здоров'я, запобігати захворюванням та сприяти розвитку здоров'я.

Такі висновки вказують на необхідність подальших досліджень та розробки ефективних політик у сфері охорони здоров'я на основі міжнародного досвіду.

У своїх основних нормативно-правових актах світова спільнота спирається на необхідність гарантування прав людини на охорону та покращення здоров'я. На цій основі під егідою ООН розроблені численні декларації, пакти та інші документи, які стали основою для прийняття

багатьох програмних документів від Всесвітньої". організації охорони здоров'я як на глобальному, так і на європейському рівнях.

Україна підтвердила свій намір приєднатися до цих документів шляхом ухвалення «Загальнодержавну програму адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу» ще 18 квітня 2004 року [5].

Отже, створення умов для усвідомленого та позитивного вибору принципів здорового способу життя є ключовим завданням держави. Ця соціальна політика, ініційована урядом, повинна підтримувати підтримку від недержавних організацій і суспільства загалом. Можна вважати, що в Україні ще не розроблено єдину систему заходів та інструментів формування здорового способу життя, а ті, які здійснюються, недостатньо ефективні.

Таким чином, необхідна загальнодержавна система формування здорового способу життя, складовою частиною якої слід запровадити цілеспрямовану, привабливу та систематичну рекламу здорового способу життя з різних сторін життя людини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ ЯВИЩ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

2.1 Виклики та трансформації у сфері здоров'я України в умовах глобальних змін

У сучасному глобалізованому світі проблеми здоров'я набувають дедалі більшого масштабу. Ці виклики дедалі частіше стають об'єктом уваги наднаціональних організацій та міжнародних громадських структур, які виступають ключовими акторами у формуванні глобальної політики охорони здоров'я.

Глобалізація є процесом, що несе як нові перспективи, так і нові ризики для громадського здоров'я. Зміна способу життя, економічні та політичні трансформації, міграція населення, урбанізація, розвиток транспортних зв'язків сприяють швидкому поширенню захворювань, які раніше були обмежені певними територіями. Наприклад, пандемія COVID-19 чітко продемонструвала, як швидко місцева епідемія може набути світового масштабу, впливаючи на здоров'я, економіку та соціальну стабільність усього світу [29].

Система охорони здоров'я України стикається з численними викликами, які є частиною як національної, так і глобальної проблематики.

Зміни в демографічній структурі, соціально-економічні проблеми, епідеміологічна ситуація та проблеми, пов'язані з війною, є основними факторами, що суттєво впливають на здоров'я населення. У цьому контексті важливим є визначення основних проблем охорони здоров'я, які потребують як негайного реагування, так і довгострокових стратегічних рішень.

«У 2021 році Україна посіла 99 рейтингове місце з індексом здоров'я (Health Care Index 2021) 0.72 в загальній оцінці медицини в світі. Низький рівень рейтингу обумовлений як проблемами діяльності системи охорони здоров'я, доступності та якості медичної допомоги, так і показниками здоров'я населення» [43].

Більшість викликів у сфері охорони здоров'я в Україні має як глобальні, так і локальні корені. Епідеміологічні виклики, поширення хронічних захворювань, погіршення психічного здоров'я населення, проблеми доступності медичних послуг, а також негативний вплив війни створюють складне середовище для розробки ефективних політик у галузі охорони здоров'я. Скоординована стратегія, що включатиме профілактику, доступ до якісної медичної допомоги та підтримку психічного здоров'я, має стати пріоритетом для подолання цих викликів.

До основних глобальних проблем охорони здоров'я в Україні сьогодні належать [за 25]:

1. *Епідеміологічні виклики.* Україна вже протягом багатьох років є країною з високим рівнем поширення інфекційних захворювань. Серед них можна виділити такі:

- ВІЛ/СНІД. Рівень захворюваності на ВІЛ/СНІД залишається одним із найвищих у Європі. Попри заходи, спрямовані на профілактику та лікування, проблема продовжує набувати загрозливих масштабів. Одна з основних причин — недостатня поінформованість населення та нерегулярне тестування на ВІЛ.

- Туберкульоз. Це захворювання є серйозною проблемою через значну кількість мультирезистентних форм, які складно піддаються лікуванню. Війна та внутрішнє переміщення населення посилили поширення туберкульозу в країні, оскільки багато людей втратили доступ до медичних послуг.

- Гепатити В та С поширені серед різних верств населення, проте обізнаність про методи профілактики залишається низькою. Відсутність комплексних скринінгових програм та вартість лікування роблять цю проблему ще більш серйозною.

2. *Зростання хронічних захворювань.* Нині спостерігається значне збільшення частоти хронічних неінфекційних захворювань, таких як:

- Серцево-судинні захворювання (ішемічна хвороба серця, гіпертонія). Високий рівень смертності від серцево-судинних захворювань є прямим наслідком недостатньої профілактики, високого рівня стресу, відсутності регулярного моніторингу здоров'я та нездорового способу життя.

- Цукровий діабет. Через зміну харчових звичок та низьку фізичну активність поширення цукрового діабету зростає як серед дорослих, так і серед дітей.

- Онкологічні захворювання. Показники захворюваності на рак залишаються високими. Війна погіршила ситуацію з доступом до ранньої діагностики та своєчасного лікування, що збільшує ризики смертності від онкологічних хвороб.

3. *Ментальне здоров'я.* Зростання рівня стресу, тривоги та депресій стало помітним на тлі соціально-економічних проблем та повномасштабної війни росії проти України. Обставини, такі як участь у військових діях або перебування в зонах активних бойових дій із частими ракетними та артилерійськими обстрілами, бомбардуваннями, а також окупація, істотно підвищують уразливість громадян до психосоціального стресу та сприяють виникненню психічних розладів. Розлади психічного здоров'я негативно впливають на фізичний стан людини, часто супроводжуються іншими

формами незалежності, забезпечують соціальну адаптацію та інтеграцію, а також знижують продуктивність праці. Це підкреслює важливість забезпечення психічного здоров'я як критичного аспекту загального благополуччя населення в умовах кризових ситуацій. Так, поширеними проблемами є:

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Значна частина населення, зокрема військові, ветерани та внутрішньо переміщені особи, стикається з ПТСР. Брак спеціалізованих послуг та фахівців у сфері психічного здоров'я робить цю проблему ще актуальнішою.

- Поширення депресій і суїцидальних настроїв. Невизначеність майбутнього, фінансові труднощі та втрата близьких людей створюють сприятливі умови для поширення психічних розладів серед різних верств населення.

- Залежність від психоактивних речовин. Зростання зловживання алкоголем та наркотиками стає реакцією на стрес і нестабільність.

Одні і ті самі реалії різні групи населення країни сприймають по-різному, мірою своєї причетності до них. «Наприклад, досвід війни не може бути однаковий у військовослужбовців, що безпосередньо беруть участь у бойових діях, цивільних осіб, які пережили знищення своїх осель і втрату рідних, та жителів регіонів, віддалених від зони бойових дій, що практично не зазнавали атак ракетами та БПЛА. І навіть ті, хто пережив такі самі або схожі травматичні події, можуть реагувати на них по-різному, з різними наслідками для власної психіки» [37].

4. Низька доступність та якість медичних послуг. Реформа системи охорони здоров'я в Україні все ще стикається з багатьма перешкодами:

- Неоднаковий доступ до медичних послуг у різних частинах країни, особливо в сільській місцевості та в районах, що постраждали від війни.

- Нестача медичних кадрів. Війна призвела до відтоку кваліфікованих медичних працівників, особливо на сході країни.

- Проблеми із забезпеченням медичних закладів необхідним обладнанням, медикаментами та сучасними технологіями.

5. *Низький рівень охоплення профілактичними програмами.*
Профілактика як елемент збереження здоров'я не отримує достатньої уваги.

Це виявляється у:

- Відсутності масових інформаційних кампаній щодо здорового способу життя.

- Недостатньому охопленні вакцинацією, особливо серед дітей.

- Недостатній підтримці програм ранньої діагностики та профілактики хронічних захворювань.

6. *Вплив війни на охорону здоров'я.* Збройний конфлікт на сході України та повномасштабне вторгнення створили критичні умови для охорони здоров'я. Основні проблеми включають:

Руйнування медичної інфраструктури. Лікарні та амбулаторії в районах бойових дій часто стають мішенями, що унеможлиблює надання медичної допомоги.

Вимушена міграція медичного персоналу. Багато медичних працівників були змушені залишити зони конфлікту, що призвело до дефіциту фахівців у певних регіонах.

Погіршення доступу до лікування для хронічних пацієнтів, зокрема онкохворих, осіб із діабетом та серцево-судинними захворюваннями, які потребують постійної медичної підтримки.

2.2 Соціальна політика держави у сфері збереження здоров'я населення України

На даний момент в Україні відсутня єдина система, яка б об'єднувала зусилля органів державної влади різних галузей, органів місцевого самоврядування, громадських організацій та суб'єктів господарювання різних форм власності для сприяння реалізації фізичного, психічного,

духовного та соціального потенціалу здоров'я молоді та формування в них здорового способу життя.

Останнім часом виникли нові виклики, спочатку пандемія COVID-19, а потім російсько-українська війна, які серйозно вплинули на фізичне та ментальне здоров'я українців, обмеживши їх доступ до закладів освіти, спорту, фізичної культури та будь-яких видів активності.

Повномасштабне вторгнення РФ в Україну у лютому 2022 року спричинило значну зовнішню та внутрішню міграцію, змусивши кожен п'яту людину залишити свій дім, а також призупинило навчання в освітніх установах і роботу спортивних гуртків і секцій. Обидва ці виклики, особливо російська агресія, призвели до серйозних психологічних проблем у громадян, зокрема дітей та підлітків, що потребують не тільки корекції поведінки, але й реабілітації.

Одним із ключових факторів впливу на психічне та фізичне здоров'я може стати розробка державної політики у сферах фізичної культури та спорту, охорони здоров'я, освіти, молодіжної і соціальної сфер [30].

Постановою Кабінету Міністрів України від 20 вересня 2024 року № 897-р «Про затвердження плану заходів з відновлення освіти на деокупованих територіях на 2024-2027 роки» було затверджено план заходів для відновлення освіти на деокупованих територіях, який містить дуже важливі завдання, пов'язані із охороною здоров'я учасників освітнього процесу на усіх рівнях здобуття освіти, зокрема пункт 20 «Створення умов для підтримки належного рівня охорони здоров'я та гігієни в закладах освіти на деокупованих територіях» [32].

Зазвичай у виконанні державних, національних міжгалузевих і міжнародних програм беруть участь численні співвиконавці, серед яких є органи центральної та місцевої влади, наукові, громадські та інші організації, діяльність яких має не тільки свої особливості, але й галузеву спрямованість. Система охорони здоров'я відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя населення. МОЗ України є ключовим

органом центральної виконавчої влади, який відповідає за розробку та впровадження державної політики в сфері охорони здоров'я. Дане Міністерство також координує заходи з протидії ВІЛ-інфекції/СНІДу та іншим соціально небезпечним хворобам. Крім того, активно працює над популяризацією здорового способу життя, сприяє формуванню відповідального ставлення до здоров'я, здійснює превентивні заходи щодо факторів ризику, зокрема щодо зменшення споживання тютюнових виробів та мінімізації їхнього впливу на здоров'я населення, а також забезпечує контроль за безпекою харчових продуктів. Також Міністерство активно долучається до реалізації багатьох програм і проєктів, що мають відношення до благополуччя і активного способу життя [34].

Аналіз діяльності з формування здорового способу життя в Україні виявив, що забезпечення та збереження здоров'я є важливою складовою системи освіти та соціальної політики.

У системі освіти України наразі передбачено інтеграцію в освітній процес законодавства, що забезпечує комплексний підхід до інтеграції здорового способу життя у навчальні програми, від дошкільної освіти до вищої освіти. Це передбачає не лише фізичне виховання, а й виховання психологічного здоров'я. Численні закони та нормативно-правові акти створюють основу для комплексного підходу до формування здорового способу життя, що охоплює профілактичні заходи, медичний догляд та освітні програми.

Зокрема Закон України «Про освіту» визначає основні принципи освітньої діяльності, включаючи забезпечення фізичного та психологічного здоров'я учнів. Освіта повинна сприяти формуванню у молоді здорового способу життя та безпечної поведінки. Законом передбачено інтеграцію курсів з основ здоров'я та фізичної культури в навчальний процес, що забезпечує підготовку молоді до самостійного управління своїм здоров'ям.

Закон України «Про охорону дитинства» регулює права дітей на охорону здоров'я та захист від негативних факторів, включаючи

забезпечення медичного обслуговування та проведення профілактичних заходів. У Законі передбачено реалізацію державних і місцевих програм, спрямованих на поліпшення фізичного і психологічного стану дітей, таких як програми вакцинації та профілактики.

Закон України «Про дошкільну освіту» акцентує увагу на впровадженні основи здорового способу життя серед дітей дошкільного віку через виховання здорових звичок та створення умов для активної фізичної активності, організації активних ігрових та навчальних заходів, визначає вимоги до раціонального харчування для дошкільнят. Систематичне виховання цих навичок сприяє формуванню у дітей звичок, які згодом стають основою їх здорового способу життя.

Закон України «Про професійно-технічну освіту» спрямований на впровадження програм, які включають заняття фізичною культурою та охорону здоров'я у професійних навчальних закладах. Підготовка спеціалістів повинна враховувати не лише професійні навички, але й знання з охорони здоров'я.

Закон України «Про вищу освіту» передбачає включення фізичного виховання як обов'язкової складової навчального процесу у вищих навчальних закладах; важливими є також програми підтримки психологічного здоров'я студентів, включаючи консультування та профілактику стресових розладів.

Інші нормативні акти, такі як накази Міністерства освіти і науки України, регулюють конкретні аспекти реалізації програм здорового способу життя, включаючи методичні рекомендації для навчальних закладів. Міністерські програми включають заходи з профілактики хвороб, заходи із протидії наркоманії та алкоголізму, популяризації здорового способу життя через навчальні курси та соціальні проекти.

Хоча законодавство визначає необхідність реалізації програм здорового способу життя, на практиці існують проблеми з координацією між різними органами та недостатньою інтеграцією програм на місцевому

рівні. Потребує подальшого розвитку механізм для забезпечення ефективної реалізації та моніторингу впливу таких програм. Враховуючи сучасні виклики, такі як військові конфлікти та соціально-економічні зміни, важливо оновлювати програми та нормативні акти, щоб адекватно реагувати на нові потреби та умови.

Міністерство надає особливу увагу вихованню мотивації до здорового способу життя та безпечної поведінки, підвищенню обізнаності дітей і молоді через впровадження нових навчальних програм, методик, проведення тренінгів, індивідуальних консультацій, видання тематичної літератури та вивчення передового досвіду.

Місцеві органи управління освітою впроваджують програми та проекти для запобігання поширенню та вживанню наркотичних речовин у навчальних закладах, а також розробляють профілактичні методики, які допомагають формувати у підлітків негативне ставлення до наркоманії, токсикоманії, паління та вживання алкоголю. Варто зазначити, що органи управління освіти тісно співпрацюють з органами внутрішніх справ, службами у справах дітей, управліннями молоді та спорту з цих питань. У всіх навчальних закладах створено консультативні куточки для дітей, молоді та батьків, де надано інформацію про установи та організації, що надають кваліфіковану допомогу: наркологічні центри, центри профілактики та боротьби зі СНІДом, науково-методичні центри практичної психології та соціальної роботи, служби у справах неповнолітніх, центри реабілітації наркозалежної молоді, а також неурядові організації, які працюють у цьому напрямку.

Варто підкреслити, що проблема підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів у сфері формування здорового способу життя залишається актуальною. Міністерство молоді та спорту [22] відіграє значну роль у цьому процесі, будучи одним із головних відомств, яке безпосередньо займається питаннями здорового способу життя молоді. Його місцеві підрозділи активно беруть участь у майже всіх молодіжних

програмах, адаптуючи свої пріоритети до сучасних потреб. Реалізація цих завдань відбувається відповідно до законів України, таких як «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» [13], «Про фізичну культуру та спорт» [7], а також ряд Указів Президента України та постанов Кабінету Міністрів України (Концепція розвитку системи громадського здоров'я [19], Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» [41]), що передбачають профілактичну роботу та пропаганду здорового способу життя, боротьбу з наркоманією та розвиток фізичної культури та спорту в країні.

Однією з ключових складових формування здорового способу життя молоді є НДЦ «Інститут соціально-правових та політичних досліджень імені Олександра Яременка» [15]. З 1998 року цей інститут активно займався дослідженням проблем поширення ВІЛ/СНІДу в Україні. Особливістю його роботи є те, що спеціально підготовлена команда фахівців здійснює дослідження, моніторинг та оцінку програм і проєктів у цій сфері [50].

В Україні останніми роками, на жаль, спостерігається тенденція до зниження числа здорових дітей і скорочення загальної чисельності дитячого населення. Це зменшення відбувається як через зниження народжуваності, так і через підвищення рівня смертності. Наразі ця ситуація ускладнюється також через вимушену міграцію, викликану повномасштабним російським вторгненням.

Крім того, рівень захворюваності дітей віком від 0 до 17 років залишається високим за підсумками профілактичних оглядів, а кількість дітей, що перебувають на обліку в медичних закладах, зростає. Найпоширенішими захворюваннями серед цієї вікової категорії є проблеми із зором, слухом, дефекти мови, порушення постави і сколіоз. Показник інвалідності серед дітей також залишається високим.

У 2021 році основними причинами інвалідності були природжені вади розвитку, а з 2022 року ситуація погіршилася через війну, що призвела до зростання числа дітей з каліцтвами та інвалідністю.

Також варто відзначити, що з початком повномасштабної війни зросла кількість дітей і молоді, які частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, при цьому більше постраждали дівчата. За словами батьків, їхні діти часто ставали свідками або учасниками таких подій, як обстріли та бомбардування, розлука з рідними, переїзд до іншого населеного пункту [30].

Важливу роль у практичній роботі з молоддю виконують центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Від самого початку їх діяльності ці установи активно пропагують здоровий спосіб життя, що є їх законодавчо визначеним завданням.

Одним з основних напрямків їх роботи є проведення соціально-профілактичних заходів, які направлені на запобігання правопорушень та інших негативних явищ у середовищі дітей і молоді, а також на подолання їх наслідків і пропагування здорового способу життя. У цих заходах беруть участь підлітки, молодь і волонтери. Планування і реалізація роботи базуються на дослідженнях рівня знань молоді про різні аспекти здорового способу життя, які проводяться через анкетування, що охоплює теми СНІДу, наркоманії, зловживання алкоголем і тютюнопаління.

У боротьбі з негативними явищами серед молоді та в пропаганді здорового способу життя центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді постійно співпрацюють з органами внутрішніх справ, охорони здоров'я, освіти, службами у справах дітей, а також з державними та недержавними організаціями.

Питання пропаганди здорового способу життя також входять до компетенції Міністерства внутрішніх справ України, оскільки його функції включають профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі, запобігання дитячій безпритульності та бездоглядності, а також боротьбу із

злочинністю, наркоманією та розповсюдженням наркотичних і психотропних речовин.

Інформаційно-просвітницькою діяльністю щодо здорового способу життя займається Міністерство культури та інформаційної політики України. Особливу увагу приділяється проведенню культурно-мистецьких заходів, мистецьких акцій, молодіжних фестивалів, концертів і розважальних програм для молоді. Для залучення молоді до основних позитивних цінностей життя і активізації її участі в суспільних процесах дуже ефективно організовувати такі заходи за участю відомих артистів і молодих виконавців, які на власному прикладі пропагують здоровий спосіб життя.

У цьому процесі важливу роль відіграють засоби масової інформації та соціальні мережі. Основними темами їх діяльності є інформування про способи запобігання поширенню ВІЛ/СНІДу та інших інфекцій, що передаються під час статевих контактів, пропагування спорту та активного способу життя, а також боротьба з наркозалежністю, алкоголізмом і палінням серед молоді. Крім того, позитивні результати демонструють проведення дискусій, марафонів, форматів запитань і відповідей, зустрічей з експертами, а також з людьми, які пройшли шлях від залежності до одужання і можуть поділитися своїм досвідом.

Не менш важливим є внесок релігійних організацій та конфесій у виховання молодого покоління та формування здорового способу життя. Такі організації фокусуються на духовному вихованні і намагаються вплинути на формування здорових звичок серед молоді та вирішення певних соціальних проблем. Християнська молодь проводить різноманітні заходи та акції для пропаганди здорового способу життя, запобігання негативним явищам у суспільстві, профілактики шкідливих звичок, а також роботи з сім'ями наркоманів, реабілітації наркозалежних та ВІЛ-інфікованих.

Волонтери мають також суттєвий вплив на розвиток здорового способу життя. Вони не лише рятують життя та здоров'я бійців і інших постраждалих від військових конфліктів на Сході, але й сприяють поверненню людей до мирного життя, переселенцям облаштуватися на нових місцях, а молоді, яка загубилася або зійшла з правильного шляху, знайти себе знову.

Державну політику в області збереження здоров'я та формування прагнення молоді до здорового способу життя слід розглядати як систему принципів і напрямів діяльності держави. Здоров'я людини є основою здорової держави, тому збереження і зміцнення здоров'я, орієнтація на фізичну, духовну і психічну гармонію є важливими аспектами державної політики. Впровадження такої політики дозволяє сформувати нове світобачення, сприяє розвитку місії людини бути здоровою, а отже, щасливою і успішною.

Вітчизняні проекти з формування здорового способу життя акцентують увагу на комплексному підході до виховання здорових звичок у молоді. Вони охоплюють різні аспекти життя, включаючи духовний розвиток, психологічну підтримку, фізичну активність та соціальну взаємодію.

1. Духовний розвиток через художню та технічну творчість сприяє розвитку внутрішнього світу підлітків, що може допомогти їм краще справлятися з життєвими викликами і зберігати позитивний психологічний стан.
2. Психологічна підтримка є важливою для адаптації підлітків до змін і труднощів, що дозволяє їм краще справлятися з емоційними та психічними проблемами, що можуть виникнути в процесі дорослішання.
3. Фізичне вдосконалення через спорт і еколого-туристичні активності не тільки зміцнює фізичне здоров'я, але й виховує дисципліну і відповідальність.
4. Соціальна взаємодія забезпечує створення здорового соціального середовища, що є ключовим для розвитку гармонійної особистості.

Загалом, ці проєкти спрямовані на створення цілісного підходу до формування здорового способу життя, що включає не лише фізичний, але й психологічний та соціальний аспекти, що забезпечують комплексний підхід до здоров'я підлітків.

Поширення ідеї здорового способу життя має бути цілеспрямованою та систематичною і охоплювати різні аспекти життя молоді. Молоді люди, як ніхто інший, постійно стоять перед вибором свого життєвого шляху. Отже, державі необхідно забезпечити умови для усвідомленого і позитивного вибору здорового способу життя. Держава повинна забезпечити інформаційну підтримку та необхідні знання для формування бажання вести здоровий спосіб життя, надавати практичні можливості і сприяти розвитку соціально-економічних умов для кожної молодої особи, не зважаючи на походження, статус, місце чи інші соціальні аспекти.

У нашій країні активно здійснюються різноманітні заходи, які направлені на формування здорового способу життя серед молоді. У цій діяльності беруть участь численні міністерства, державні органи на центральному та місцевому рівнях, органи місцевого самоврядування, а також державні й громадські організації, включно з міжнародними інституціями.

Організації, що працюють над подібними завданнями на національному та регіональному рівнях, діють як автономно, так і в тісній співпраці одна з одною. Проте, наразі відсутня єдина система заходів і інструментів для просування здорового способу життя, а також не розроблені дієві механізми, які б ефективно використовували соціально-економічні фактори для стимулювання молоді до ведення здорового стилю життя. Відсутність такої системи може бути однією з причин недостатньої мотивації молоді дотримуватися принципів здорового способу життя.

Таким чином, на державному рівні необхідно провести перегляд чинних нормативно-правових актів та програм, які стосуються формування здорового способу життя, популяризації фізичної активності та спорту,

профілактики ВІЛ-інфекції/СНІДу, а також боротьби з наркоманією та алкоголізмом. Це потребує внесення відповідних змін до існуючих документів або розробки нових програм, які б відповідали сучасним умовам.

Через військову агресію з боку росії, активність дітей у сфері фізичної культури та спорту суттєво зменшилася, що негативно позначилося на їхньому здоров'ї. У регіонах, де тривають активні бойові дії, проведення спортивних заходів стало неможливим через загрозу життю та здоров'ю дітей і молоді. Крім того, слід врахувати погіршення психічного стану молодого покоління після початку повномасштабного вторгнення: значне поширення тривожних розладів, песимістичних настроїв та проблем зі сном [30].

2.3 Розроблення рекомендацій щодо створення системних умов для підтримки та популяризації здорового способу життя серед населення України

Глобалізація проблем здоров'я вимагає системного підходу та консолідації зусиль на всіх рівнях. Вирішення цих проблем потребує міжнародної співпраці, комплексних програм та стратегій, спрямованих на захист здоров'я населення як ключової умови сталого розвитку суспільства.

Сьогодні українське суспільство стикається із специфічними викликами у сфері охорони здоров'я. Серед ключових проблем – адаптація внутрішньо переміщених осіб, реабілітація військових та військових медиків, а також подолання наслідків психотравмуючих подій. У цьому контексті важливо приділяти увагу таким аспектам, як психічна рівновага, стійкість до стресу, здатність адаптуватися до нових умов. Для досягнення позитивних змін необхідно залучати не лише медичних працівників та психологів, але й державні установи, неурядові організації та волонтерів.

Формування здорового способу життя є важливим елементом збереження і зміцнення здоров'я населення. Для розробки рекомендацій, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед населення України, варто враховувати як міжнародний досвід, так і специфічні соціальні, економічні та культурні чинники країни.

Ми спробували розробити основні рекомендації, які можуть стати базою для державних програм у сфері формування здорового способу життя населення. Ці рекомендації, на нашу думку, повинні бути направлені на посилення ефективності систем охорони здоров'я, що буде включати:

- підсилення систем громадського здоров'я - розширення профілактичних програм, покращення санітарно-гігієнічних умов та забезпечення доступу до базових медичних послуг;

- міжнародну співпрацю - координація між країнами для протидії глобальним загрозам, обміну інформацією та досвідом у боротьбі з інфекційними та неінфекційними захворюваннями;

- посилення ролі громадянського суспільства - залучення громадських організацій, волонтерів, фахівців з різних сфер (психологи, медики, соціальні працівники) до формування здорового способу життя серед населення.

- покращення системи моніторингу - створення ефективних механізмів моніторингу захворювань та ризиків для здоров'я, що дозволить оперативно реагувати на нові загрози.

- підвищення обізнаності населення - освітні програми, інформаційні кампанії та профілактичні заходи, що формуватимуть відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Запропоновані рекомендації спрямовані на створення системних умов для підтримки та популяризації здорового способу життя серед населення України. Ключовим елементом їх успіху є комплексний підхід, який охоплює всі аспекти життя — від освіти і виховання до створення сприятливих умов у громаді.

Серед основних рекомендаційних позицій ми виокремлюємо наступні:

1. Освітні заходи та підвищення обізнаності:

- розробка освітніх програм: інтегрувати курси з основ здорового способу життя у навчальні плани закладів освіти; програми повинні охоплювати такі теми, як правильне харчування, фізична активність, психічне здоров'я, профілактика шкідливих звичок та захворювань;

- поширення інформаційних матеріалів: підготовка та розповсюдження брошур, буклетів, відеороликів, інформаційних стендів та онлайн-ресурсів, які доступно та інтерактивно пояснюють принципи здорового способу життя;

- навчальні заходи для громади: організувати лекції, семінари та тренінги для різних вікових категорій населення, зокрема для батьків, дітей, підлітків та людей старшого віку;

- співпраця між закладами освіти та медичними установами, що можуть забезпечити своєчасне виявлення та запобігання багатьом захворюванням, проведення профілактичних регулярних медичних оглядів у навчальних закладах.

2. Профілактика та боротьба з шкідливими звичками.

- антитютюнові та антиалкогольні кампанії: запровадити комплексну національну стратегію з профілактики тютюнокуріння та надмірного вживання алкоголю через інформування, обмеження реклами та створення відповідних середовищ;

- заборона реклами тютюнових виробів та алкоголю: впровадження жорсткіших законодавчих обмежень на рекламу та продаж шкідливих продуктів, особливо серед молоді;

- програми зменшення шкоди: впровадження програм підтримки для осіб із залежностями, включаючи групи взаємодопомоги, консультативні центри та гарячі лінії.

- організація днів здоров'я, спортивних турнірів, лекцій від експертів, фахівців із різних сфер: лікарів, дієтологів, психологів, тренерів з фітнесу та інших спеціалістів для проведення лекцій, майстер-класів та консультацій.

3. Розвиток інфраструктури для здорового способу життя.

- побудова та модернізація спортивних майданчиків: забезпечити доступ населення до спортивних споруд (фітнес-центрів, стадіонів, майданчиків для занять фізичною активністю), як у містах, так і у сільських територіях;

- створення умов для активного дозвілля: розвиток міської інфраструктури для велоспорту, бігу, пішохідних маршрутів та зон відпочинку;

- забезпечення доступності програм фізичної активності: залучати громаду до безкоштовних або доступних за ціною занять спортом, таких як групові тренування на свіжому повітрі, спортивні змагання, йога в парках тощо.

4. Формування здорових харчових звичок.

- програми здорового харчування: розробка національних рекомендацій з харчування та пропагування збалансованого раціону, включаючи розробку рекомендацій для шкіл, дитячих садків та інших установ громадського харчування;

- навчання основам правильного харчування, розуміння складу продуктів, вивчення етикеток на продуктах, контролю споживання калорій, жирів, цукру;

- регулювання маркетингу шкідливих продуктів: введення жорсткіших вимог до маркування продуктів, заборона реклами нездорової їжі, особливо орієнтованої на дітей;

- підтримка доступності здорових продуктів: стимулювання виробництва та розповсюдження здорових продуктів, включаючи сезонні овочі, фрукти та інші корисні продукти харчування, через податкові пільги чи субсидії.

5. Ментальне здоров'я та стрес-менеджмент.

- впровадження програм підтримки психічного здоров'я: забезпечення доступу до психологічної підтримки через гарячі лінії, консультативні центри та програми раннього втручання;

- поширення знань про психологічну стійкість: розробка програм, які навчають технік управління стресом, релаксаційних методик, медитацій та інших інструментів для підтримки психічного здоров'я;

- пропаганда важливості психічного здоров'я: інформування населення про необхідність турботи про психічне здоров'я нарівні з фізичним, з елементами навчання технік боротьби зі стресом, розвитку емоційної стійкості, вирішення конфліктів та побудови здорових соціальних взаємовідносин.

6. Розвиток державно-приватного партнерства.

- залучення бізнесу до соціальних ініціатив: підтримка співпраці з підприємствами для розробки корпоративних програм здоров'я (фітнес-абонементи, програми профілактики захворювань тощо);

- місцеві ініціативи: заохочення місцевих підприємців та недержавні громадські організації до впровадження програм, спрямованих на підтримку здорового способу життя, наприклад, відкриття центрів здоров'я чи організація спортивних заходів.

7. Моніторинг та оцінка ефективності програм.

- впровадження системи оцінювання: регулярно проводити моніторинг і оцінювання ефективності впроваджених програм з урахуванням показників здоров'я населення;

- залучення громадськості до оцінювання: забезпечити участь громад у процесах моніторингу, щоб отримувати зворотний зв'язок і коригувати заходи відповідно до потреб.

Сучасні виклики, пов'язані з погіршенням здоров'я та соціальною нестабільністю, вимагають комплексного підходу до надання допомоги різним категоріям населення. До цього процесу мають долучатися не лише

медичні та психологічні працівники, але й органи державної влади, громадські організації, волонтери та фахівці з різних сфер (соціальні працівники, освітяни, юристи). Скоординовані дії різних секторів суспільства дозволять забезпечити ефективне реагування на виклики, а також сприятимуть формуванню здорових соціальних практик і підтримці психічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Поняття здорового способу життя має ширше значення, ніж просто усунення шкідливих звичок. Воно передбачає цілісну гармонію фізичних, соціальних, духовних та психічних аспектів поведінки людини. Ключовими елементами такого підходу є збереження і зміцнення здоров'я через:

- постійні тренування з фізичної культури та спорту,
- збалансоване та правильне харчування,
- контроль стану здоров'я,
- дотримання режиму праці та відпочинку,
- дотримання екологічних норм,
- високий рівень освіти,
- свідому відмову від шкідливих звичок,
- гармонійний фізичний і духовний розвиток.

Здоров'я погіршується лише відсутністю захворювань, але й включає високий рівень адаптації, добробуту, комфортного психологічного стану та толерантних соціальних взаємин.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, «здоров'я людини на 50-55% залежить від умов і способу життя, на 25% — від екологічних факторів, на 15-20% — від генетичних аспектів і лише на 10-15% — діяльністю системи охорони здоров'я».

Хоча законодавство України в цілому відповідає міжнародним нормам у сфері політики підтримки та сприяння здоров'ю, але наразі не має окремого всеохоплюючого документа, присвяченого саме формуванню здорового способу життя. Це свідчить про те, що проблема ще повністю не врегульована на рівні державної політики, хоча деякі ініціативи для її вирішення вже започатковані.

Нормативно-правова база, що регулює здоровий спосіб життя, інтегрована у законодавчі акти різних сфер, зокрема:

- охорони здоров'я,
- освіти,
- молодіжної політики,
- фізичної культури і спорту,
- культури та туризму.

Однак через їх розпорошеність не забезпечується комплексний підхід до розв'язання питань та вирішення проблем, які постають у даній сфері. Така фрагментарність унеможлиблює ефективну реалізацію політик, оскільки відсутність єдиного інтегрованого документа створює прогалини в координації між різними секторами.

Зміни у демографічному складі населення, соціально-економічні труднощі, епідеміологічні загрози та наслідки війни є ключовими чинниками, які значно впливають на стан здоров'я населення і створюють складні умови для розробки дієвих політик у сфері охорони здоров'я.

В Україні бракує єдиної системи, яка б ефективно координувала діяльність різних державних та місцевих органів, громадських організацій і бізнесу для розвитку здорового способу життя та підтримки фізичного, ментального, духовного й соціального здоров'я молоді. Важливим кроком у

цьому напрямку є розробка інтегрованої урядової політики у сферах фізичної культури, охорони здоров'я, освіти, молодіжної та соціальної політики, оскільки наявні закони та нормативні акти створюють базу для комплексного підходу до вирішення цих завдань.

Політику збереження здоров'я молоді на державному рівні варто розглядати як комплекс принципів та напрямків, спрямованих на формування в молодого покоління усвідомленого ставлення до свого здоров'я. Оскільки здоров'я населення є основою стабільного розвитку держави, важливими пріоритетами політики є зміцнення фізичного, духовного та психічного благополуччя. Реалізація таких ініціатив сприяє формуванню нового погляду на здоров'я як запоруку щастя та успіху.

В Україні за впровадження таких політик відповідають різні міністерства: освіти і науки, охорони здоров'я, соціальної політики, молоді та спорту, культури і внутрішніх справ. На формування здорового способу життя істотно впливають також засоби масової інформації, соціальні мережі, релігійні установи, неурядові та волонтерські організації.

Сучасне українське суспільство стикається з новими викликами, які значно впливають на здоров'я населення. Серед них — інтеграція внутрішньо переміщених осіб, реабілітація військових (включаючи військових медиків) та подолання наслідків травматичних подій. Такі обставини вимагають адаптованих і цілеспрямованих заходів у сфері охорони здоров'я, що беруть до уваги потреби різних категорій населення.

Пропаганда здорового способу життя має бути системною, охоплювати різні аспекти життєдіяльності людей та бути спрямованою на створення умов для свідомого вибору здорових практик. У цьому контексті важливо, щоб держава забезпечила рівний доступ до можливостей для підтримки здоров'я, незалежно від соціально-економічного статусу, місця проживання, походження та інших чинників.

Становлення здорового способу життя є важливою умовою для покращення здоров'я населення. Важливим аспектом є розробка

рекомендацій, які повинні базуватися на аналізі як міжнародного досвіду, так і врахуванні унікальних соціально-економічних та культурних особливостей України. Це дозволить створити ефективні програми, орієнтовані на реальні потреби населення, та сприятиме формуванню суспільства, орієнтованого на здоров'я та добробут.

Глобалізація проблем у сфері охорони здоров'я створює необхідність у системному підході та об'єднанні зусиль на місцевому, національному та міжнародному рівнях. Це вимагає тісної співпраці між країнами та розробки комплексних програм, що враховують сучасні виклики для здоров'я населення. Охорона здоров'я стає не лише національним, а й глобальним пріоритетом, оскільки є важливою передумовою сталого розвитку суспільства.

Запропоновані нами, у кваліфікаційній роботі, рекомендації можуть слугувати основою для формування державних програм у сфері здорового способу життя, зосереджуючись на таких важливих напрямках, як профілактика шкідливих звичок, популяризація правильного харчування та підтримка психічного здоров'я. Цей підхід допоможе зміцнити здоров'я населення та забезпечити умови для здорового і гармонійного розвитку суспільства.

Водночас залишається актуальною і непростюю проблема дотримання вимог діючого законодавства стосовно підтримки здоров'я та здорового способу життя всіма учасниками суспільних відносин, включаючи органи державної виконавчої влади, місцеве самоврядування, громадські організації та кожного громадянина.

Очевидно, що наявна в Україні широка нормативна база є малоефективною через недотримання чинних законів та завершення терміну дії багатьох програм. Основними причинами є відсутність належних механізмів реалізації та недостатнє фінансування.

Враховуючи досвід інших країн, було б доцільно прийняти загальнонаціональний правовий акт, який підкреслив би значення здорового

способу життя, звернув би увагу на існуючі проблеми, виділив відповідні законодавчі акти та сприяв їх доповненню й систематизації.

Отже, під час оновлення та реформування законодавства України, що стосується підтримки здорового способу життя, слід враховувати різноманітні чинники і явища, пов'язані із захистом права кожної особи на досягнення максимально можливого рівня здоров'я.

На першому етапі слід звернути увагу на чинні міжнародні стандарти права, які регулюють захист прав людини на життя та забезпечення здоров'я.

По-друге, недоцільно скасовувати ті нормативні акти, які пройшли випробування часом, зміни повинні мати поступовий характер.

Отже, необхідно доопрацювати існуючу законодавчу базу до рівня, який забезпечить комплексний підхід до впровадження здорового способу життя. Цю ідею слід втілювати так, щоб вона забезпечила еволюційний перехід до нових форм і методів державної політики в галузі охорони здоров'я, а також брала до уваги необхідність активної інтеграції нашої країни в міжнародні процеси, пов'язані з охороною здоров'я та захистом прав людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волкова О. Здоровий спосіб життя – запорука довголіття. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/200105442.pdf>].
2. Європейська політика «Здоров'я – 2020». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://vpbm.com.ua/ua/vpbm-2014-03-1/6408>.
3. Європейська соціальна хартія. Електронний ресурс. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_062#Text
4. Загальна декларація прав людини. Електронний ресурс. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015#Text],
5. Загальнодержавна програма адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу. Електронний ресурс. Режим доступу: [<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1629-15#Text>].
6. Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2801-12#Text>

7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>
8. Закон України "Про освіту" <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12#Text>
9. Закон України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4004-12#Text>
10. Закон України «Про внесення змін до Закону України "Про обіг в Україні наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів і прекурсорів». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/863-14#Text>
11. Закон України «Про рекламу». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/270/96-%D0%B2%D1%80#Text>
12. Закон України від 05 лютого 1993 року № 2998-ХІІ „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні”.
13. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>
14. Закон України від 20 листопада 2003 року № 1296-ІУ „Про захист суспільної моралі”.
15. «Інститут соціально-правових та політичних досліджень імені Олександра Яременка». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.uisr.org.ua/>
16. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю: Навчально-методичний посібник – К.: УДЦССМ, 2001. – 220с.
17. «Комплексна програма профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [\[https://ips.ligazakon.net/document/KP890305\]](https://ips.ligazakon.net/document/KP890305).

18. Конституція України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>.
19. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/244717787>
20. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н.М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова, О.Т. Сакович; О.В. Флярковська. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.unicef.org/ukraine/media/2521/file/ESPAD_2019_ukr.pdf
21. Методичні вказівки до практичних занять з теми 12: «Поняття про спосіб життя. Здоровий спосіб життя. Промоція здоров'я.» для самостійної підготовки до практичних занять із дисципліни «Пропедевтика громадського здоров'я» / укладачі: зав. каф., д. м. н., проф. В. А. Сміянов., ст. викл. О.І Сміянова. Суми: Сумський державний університет, 2019. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://pubhealth.med.sumdu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/02/MI-T12-Public-health-propaedeutics.pdf>.
22. Міністерство молоді та спорту. Офіційний сайт. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://mms.gov.ua/>
23. Моделювання та впровадження програм щодо формування здорового способу життя // Методичні матеріали для тренера/ Під редакцією І.Зверєвої, Г.Лактіонової. – К.: Науковий світ, 2002.- с.88-94.
24. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти/За ред. Е.М.Лібанової. — К.: Інститут демографії та

- соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. 248 с.
Електронний ресурс. Режим доступу:
<https://ukraine.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Youth%20and%20Youth%20Policy%20-%20Demo%20Aspects%20%28UA%29.pdf>
25. Москаленко В. Актуальні проблеми здоров'я та охорони здоров'я у III тисячолітті. Національна академія медичних наук.
<https://amnu.gov.ua/aktualni-problemy-zdorov-ya-ta-ohorony-zdorov-ya-u-iii-tysyacholitti/>
26. Національна стратегія з контролю над тютюном до 2025 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-natsionalnoi-stratehii-kontroliu-zloiakisnykh-novoutvoren-na-period-do-2030-roku-ta-t20824>.
27. Осик С. Реалізація публічної політики з формування культури здоров'я в країнах ЄС: досвід для України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
https://ir.nmu.org.ua/bitstream/handle/123456789/164217/2018_7_2018_05_17_pei_mat-189-192.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Оттавська хартія по зміцненню здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://boyarkaarchive.cspr.info/2008/09/ponyattya-zdorov>
29. Пандемія COVID-19 в Україні: соціальні наслідки / за наук. ред. В.П. Степаненка. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2021. 406 с.
Електронний ресурс. Режим доступу:
<https://isnasu.org.ua/assets/files/books/2021/covid.socialni-naslidki-fin-2021.pdf>
30. Перше в Україні комплексне дослідження “Рівень залученості дітей та молоді до рухової й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я”. НДЦ "Інститут соціально-правових та політичних досліджень імені Олександра Яременка". Електронний ресурс. Режим доступу: <https://dismp.gov.ua/prezentaciya-pershogo-v->

[ukraini-kompleksnogo-doslidzhennya-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-ruhovoi-j-fizichnoi-aktivnosti-ta-vpliv-sportu-na-fizichne-i-mentalne-zdorov-ya/](#)

31. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. / О.М. Балакірева, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін. ; наук. ред. О.М. Балакірева. К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц.дослідж. ім. О. Яременка, 2014. 156 с. Електронний ресурс. Режим доступу: https://www.uisr.org.ua/img/upload/files/Analitical_report_HBSC_2015_fin_UA.pdf
32. Постанова Кабінету Міністрів України від 20 вересня 2024 року № 897-р «Про затвердження плану заходів з відновлення освіти на деокупованих територіях на 2024—2027 роки». Електронний ресурс. – Режим доступу: [https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-z-vidnovlennia-osvity-na-deokupovanykh-terytoriiakh-na-20242027-roky-i200924-897.](https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-z-vidnovlennia-osvity-na-deokupovanykh-terytoriiakh-na-20242027-roky-i200924-897)
33. Постанова Кабінету Міністрів України від 02 червня 2021 року № 579 «Про затвердження Державної цільової соціальної програми “Молодь України” на 2021-2025 роки та внесення змін до деяких актів Кабінету Міністрів України». Електронний ресурс. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/579-2021-%D0%BF#Text>
34. Постанова Кабінету Міністрів «Про затвердження Положення про Міністерство охорони здоров'я України». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/267-2015-%D0%BF#Text>
35. Презентація опитування «Українська молодь сьогодні». Електронний ресурс – Режим доступу: <https://dismp.gov.ua/prezentaciya-pershogo-v-ukraini-kompleksnogo-doslidzhennya-riven-zaluchenosti-ditej-ta-molodi-do-ruhovoi-j-fizichnoi-aktivnosti-ta-vpliv-sportu-na-fizichne-i-mentalne-zdorov-ya/>

36. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.holosameryky.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html>
37. ПТСР та загострення хронічних хвороб: як війна вплине на здоров'я українців. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slovoidilo.ua/2022/11/01/infografika/suspilstvo/ptsr-ta-zah>
38. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів щодо реалізації Концепції розвитку системи громадського здоров'я» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/560-2017-%D1%80#Text>
39. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції розвитку системи громадського здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1002-2016-%D1%80#Text>
40. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Концепції поліпшення продовольчого забезпечення та якості харчування населення». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/332-2004-%D1%80#Text>
41. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення Концепції Загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір". [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80#Text>
42. Розпорядження Кабінету Міністрів «Про затвердження плану заходів з відновлення освіти на деокупованих територіях на 2024—2027 роки». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-planu-zakhodiv-z-vidnovlennia-osvity-na-deokupovanykh-terytoriiakh-na-20242027-roky-i200924-897>

43. Система охорони здоров'я в Україні (СОЗ). Платформа Uareforms. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://uareforms.org/pages/new-page-655>
44. Співак М. В., Державна політика здоров'язбереження: світовий досвід і Україна: монографія. Київ: Ін-т держави і права ім. В.М. Корецького НАН України; Видавництво «Логос», 2016. 536 с. Електронний ресурс. Режим доступу: http://idpnan.org.ua/files/spivak-m.v.-derjavna-politika-zdorov_yazberejennya-svitoviy-dosvid-i-ukrayina-d.pdf
45. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ). Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ips.ligazakon.net/document/MU46004>
46. Указ Президента України "Про додаткові заходи щодо вдосконалення соціальної роботи з дітьми, молоддю та сім'ями". Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/467/2001#Text>
47. Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/456/99#Text>
48. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року». Електронний ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>
49. Указ Президента України «Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 30 липня 2021 року «Про стан національної системи охорони здоров'я та невідкладні заходи щодо забезпечення громадян України медичною допомогою» <https://www.president.gov.ua/documents/3692021-39713>
50. Український інститут соціальних досліджень. Проекти та дослідження. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.uisr.org.ua/projects>
51. Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи. Парламентські слухання. 26 листопада 2003

року. Електронний ресурс. Режим доступу:
https://static.rada.gov.ua/zakon/skl4/par_sl/sl261103.htm].

52.Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
 Електронний ресурс. Режим доступу:
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22426/1/%D0%A4%D0%BE%D1%80%D0%BC%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%83%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А



Указ Президента України

{Указ втратив чинність на підставі Указу Президента № 300/2021 від 21.07.2021}

Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність постановляю :

1. Схвалити **Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"** (додається).
2. Кабінету Міністрів України забезпечувати розроблення із залученням представників органів державної влади, органів місцевого самоврядування, інститутів громадянського

суспільства, провідних вітчизняних вчених і міжнародних експертів та затвердження щороку до 1 липня плану заходів на наступний рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", підготовку та оприлюднення щороку до 15 лютого звіту про виконання такого плану заходів за попередній рік, а також передбачати під час розроблення проектів законів про Державний бюджет України на відповідний рік кошти, необхідні для фінансування виконання планів заходів.

3. Обласним, Київській міській державним адміністраціям за участю органів місцевого самоврядування щороку:

забезпечувати розроблення та затвердження в місячний строк після затвердження Кабінетом Міністрів України плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" регіональних планів заходів на наступний рік з реалізації зазначеної Національної стратегії, підготовку та оприлюднення до 15 січня звіту про виконання відповідних регіональних планів заходів за попередній рік;

здійснювати на відповідній території належну роботу із забезпечення оздоровчої рухової активності;

передбачати у відповідних місцевих бюджетах кошти на виконання регіональних планів заходів з реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" та забезпечувати їх належне фінансування.

4. Цей Указ набирає чинності з дня його опублікування.

Президент України

П.ПОРОШЕНКО

м. Київ
9 лютого 2016 року
№ 42/2016

СХВАЛЕНО
Указом Президента України
від 9 лютого 2016 року № 42/2016

НАЦІОНАЛЬНА СТРАТЕГІЯ
з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року
"Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"

I. Загальні положення

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" (далі - Національна стратегія) на основі результатів аналізу світового досвіду та сучасного стану розвитку вітчизняної системи оздоровчої рухової активності визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства та держави.

Розроблення Національної стратегії базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких держава покликана забезпечити формування та реалізацію багатовекторної, комплексної політики заохочення громадян до оздоровчої рухової активності, що сприятиме зменшенню ризику виникнення неінфекційних захворювань - основної причини високих показників передчасної смертності в Україні.

Національна стратегія передбачає подальший розвиток і оптимізацію системи ідей та поглядів, визначених Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту.

II. Аналіз світового досвіду та сучасного стану вітчизняної системи оздоровчої рухової активності

Починаючи з другої половини ХХ століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами:

необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини ХХ століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої

можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням [Загальної декларації прав людини](#));

наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

За останні 40 - 60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась у кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, різко зросла життєздатність населення, що безумовно забезпечило значне економічне зростання у зазначених країнах.

Протягом останніх п'яти років у деяких державах - членах Європейського Союзу, США, Канаді, Австралії, Японії було прийнято національні стратегії та рекомендації з упровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення.

Водночас в Україні до XXI століття не спостерігався значний прогрес в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності. За офіційною статистикою, кількість так званих фізкультурників традиційно завищувалася для демонстрації переваг панівної ідеології та турботи про "будівників комунізму". Удаване зростання кількості залучених до спортивних занять громадян ніколи не відповідало рівню здоров'я населення.

У 1990-х роках недостатній рівень організованої рухової активності населення був спричинений анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання різних груп населення; недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру; обмеженістю ресурсного забезпечення (фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського); відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я населення шляхом залучення його до здорового способу життя.

Результати всеукраїнського опитування свідчать, що на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4 - 5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2 - 3 заняття на тиждень) - 6%, низький рівень (1 - 2 заняття на тиждень) - 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля.

Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування переважної більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов.

Загальновідомо, що ведення населенням здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я є у п'ять разів ефективнішим, ніж лікувально-діагностичні процедури. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення витрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8.

Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки. Рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії. Оздоровча рухова активність сприяє також розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150 - 300 євро на одну особу за рік.

Останнім часом в Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності. Враховуючи викладене, на сьогодні актуальним є схвалення Національної стратегії, у якій узагальнено існуючі прогресивні тенденції та передовий світовий досвід.

III. Мета та основні завдання Національної стратегії

Метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі.

Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких основних завдань:

забезпечення координації дій усіх заінтересованих суб'єктів, органів виконавчої влади та місцевого самоврядування шляхом утворення Координаційної ради на чолі з Віце-прем'єр-міністром України та відповідних рад при місцевих державних адміністраціях;

розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності як документа, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку: від народження до 5 років; від 6 до 11 років; від 12 до 18 років; від 19 до 64 років; 65 років і старших;

розроблення комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних груп населення;

сприяння створенню всеукраїнського фонду розвитку рухової активності та здорового способу життя "Активна Україна - здорова нація" з метою залучення позабюджетних коштів для розвитку матеріально-технічної бази масового спорту та заохочення осіб, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя і характеризуються низьким ризиком неінфекційних захворювань, належним чином дбають про збереження здоров'я своїх дітей;

формування інфраструктури сучасних і привабливих спортивних споруд за місцем проживання, у місцях масового відпочинку громадян, на базі загальноосвітніх навчальних закладів, що мають бути легко доступні для різних верств населення, насамперед малозабезпечених;

формування ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності;

упорядкування мережі центрів фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх" та удосконалення нормативно-правової бази діяльності таких центрів;

збільшення кількості загальнодоступних спортивних заходів для активного сімейного відпочинку в місцях масового відпочинку громадян; облаштування безпечних маршрутів для пішохідного, велосипедного, водного туризму; створення мережі літніх шкіл плавання на відкритих водоймах;

удосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності;

залучення інститутів громадянського суспільства, у тому числі молодіжних та дитячих громадських організацій, до проведення заходів з підвищення оздоровчої рухової активності населення;

модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя; посилення відповідальності керівників навчальних закладів за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності; забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах;

врегулювання питання щодо віднесення до педагогічного навантаження вчителів фізичної культури та відповідних науково-педагогічних працівників навчальних закладів функцій з надання ними учням та студентам консультацій з питань здорового способу життя;

сприяння впровадженню всеукраїнськими спортивними федераціями в навчальний процес та позакласну роботу з фізичного виховання у загальноосвітніх та вищих навчальних закладах популярних серед дітей та молоді видів спорту (розроблення методичних рекомендацій, покращення матеріально-технічного забезпечення тощо);

впровадження рухової активності для первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації; запровадження практики призначення лікарями, у тому числі сімейними, рухової активності як дієвого засобу зниження ризику неінфекційних захворювань; надання консультацій з питань використання оздоровчої рухової активності; удосконалення в цій частині підготовки та підвищення кваліфікації медичних працівників;

удосконалення міського планування в частині створення місць для активного відпочинку (зокрема, парків для рухової активності та спорту на свіжому повітрі) та використання їзди на велосипеді як безпечного засобу пересування і ходьби; облаштування безпечних велосипедних та пішохідних доріжок; внесення необхідних змін до відповідних будівельних норм і стандартів;

розроблення проектів повторного використання для будівництва комунальних спортивних комплексів, плавальних басейнів; організація виробництва модульних

спортивних споруд із застосуванням сучасних технологій для задоволення потреб населення в оздоровчій руховій активності та забезпечення їх будівництва за рахунок коштів місцевих бюджетів та інших джерел, не заборонених законодавством;

створення роботодавцями, профспілками, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості (зокрема фізкультурно-спортивними товариствами) на робочих місцях сприятливих умов для оздоровчої рухової активності;

запровадження системи оцінки якості послуг з оздоровчої рухової активності, що надаються відповідними суб'єктами господарської діяльності;

обґрунтування комплексу показників для оцінки рівня фізичного здоров'я різних верств населення та порядку їх оцінки;

впровадження у засобах масової інформації, насамперед на телебаченні, соціальної реклами стосовно переваг оздоровчої рухової активності для зниження ризику неінфекційних захворювань, а також пізнавальних програм для осіб різного віку з питань використання рухової активності в процесі життєдіяльності та подолання стану суспільної байдужості до особистого здоров'я та здоров'я нації;

запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності різних вікових та соціальних верств населення, стимулюючих та стримуючих чинників.

IV. Очікувані результати

Реалізація Національної стратегії дасть змогу забезпечити:

скоординовану діяльність суб'єктів різних секторів соціально-економічної сфери державної політики, що сприятиме зміні поведінки громадян на користь використання оздоровчої рухової активності та ведення здорового способу життя і формування здоров'я;

створення необхідних інформаційних, фінансових, матеріально-технічних умов для стимулювання громадян до впровадження оздоровчої рухової активності в різних сферах життєдіяльності;

збільшення щороку на 1% кількості громадян, які мають достатній рівень оздоровчої рухової активності, ведуть здоровий спосіб життя та характеризуються низьким ризиком розвитку неінфекційних захворювань, насамперед серцево-судинних.

V. Нормативно-правове, організаційне та фінансове забезпечення реалізації Національної стратегії

Нормативно-правове та організаційне забезпечення реалізації Національної стратегії здійснюватиметься шляхом розроблення та прийняття в установленому порядку відповідних законодавчих та інших нормативно-правових актів, планів та заходів, спрямованих на реалізацію положень Стратегії, проведення моніторингу стану їх виконання.

Фінансове забезпечення реалізації Національної стратегії здійснюватиметься за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, інших не заборонених законодавством джерел.

Глава Адміністрації
Президента України

Б.ЛОЖКІН



Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року
"Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація"

Законодавство України
станом на 29.10.2024
втратив чинність



42/2016