

# ФИЛОСОФСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТАНОВЛЕНИИ КАТЕГОРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Дубодел А. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: ст. препод. Севенко Ю. С.

**Актуальность.** Здоровье, образ жизни, самосовершенствование, следование нравственному закону – неразделимые понятия, охватывающие жизнь человека и его существо. Здоровый образ жизни в современной культуре воспринимается не только как индивидуальная, но и как социальная ценность. В XXI веке ведение здорового образа жизни начинает пропагандироваться как социальный статус человека, чем актуализируется анализ философских представлений в этой области.

**Цель.** Рассмотреть историю осмысления темы здорового образа жизни в философии.

**Методы исследования.** Теоретический. Анализ литературы и обобщение.

**Результаты и их обсуждение.** В античной культуре понимание здоровья определялось как гармоничное развитие физического, духовного и интеллектуального состояния человека. Так Сократ и его ученик Платон рассматривали здоровый образ жизни как цель достижения счастливой жизни и возможность обладания всей ее полнотой. По мнению Аристотеля, сохранение и поддержание здоровья основано на благоразумном поведении, которое способствует целесообразному проживанию жизни.

В Средневековье под влиянием христианства данное понятие здоровья кардинально изменяется: здоровый образ жизни становится способом приближения человека к Богу. Данная позиция соответствовала представлению об истинно верующем человеке, способном дисциплинировать своё тело. Ф. Аквинский определял здоровье как благодать, дарованную Богом, а тело – «храмом души». Чтобы сохранить человеческое здоровье, духовные и телесные практики должны находиться в согласованности между собой. Человек должен быть един и гармоничен с самим собой, с окружающей его природой и обществом, т.е. стремиться к единству с Богом.

В эпоху Возрождения соматические и психические заболевания начинают восприниматься как не связанный с потусторонним началом процесс. К здоровью стали относить такие качества, как воздержанность, просвещенность, свобода, миролюбие и благоразумие.

Новое время акцентирует внимание на познании природы здоровья. Например, Ф. Бэкон относил здоровье к высшим благам человеческого тела, он выделял значимость правильного питания, которого зачастую достаточно для

лечения некоторых заболеваний. Здоровье воспринималось как благоприятное душевное состояние, жизнерадостный настрой, избегание негативных эмоций и чрезмерных удовольствий. Идея здорового образа жизни прослеживается у английского философа и врача Дж. Локка, который выработал советы, направленные на укрепление и поддержание здоровья: приём здоровой пищи, сокращение потребления избыточного количества мяса и практика закаливания.

Представитель немецкой классической философии И. Кант, исходил из индивидуального понимания человеком здорового образа жизни, так каждый человек имеет собственный «рецепт здоровья», при уклонении которого может быть нанесен вред состоянию организма. Философ даёт эффективные указания: строгое соблюдение режима дня, работы и отдыха, регулярные физические нагрузки, процедуры закаливания, здоровое питание.

Представители материализма рассматривают здоровье человека как единство физического и психического состояния, на которое серьезное влияние оказывает общество.

Разнообразные интерпретации здорового и нездорового состояния человека как социального получили широкое развитие в философии постмодерна. Так М. Фуко усмотрел в болезни основание различных социальных практик.

**Выводы.** Таким образом, понимание здоровья человека, его интерпретация и ведение здорового образа жизни, не только как личного выбора человека, но и социальной проблемы получило широкий отклик в трудах философов на протяжении истории.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шклярчук, В.Я. Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека /В.Я. Шклярчук // Философия и общество. – 2007. – №4. – С. 155-165.
2. Соболева, Д.С. Философия здоровья с Античности до современности / Д.С.Соболева // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий форум – 2018» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018004388>. – Дата доступа: 23.03.2023.