

УДК 615:82.5

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1012

Глоба О.С., студентка

Научный руководитель: Крыласова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крычкова

Globa O.S., student

Research Supervisor: Krylasova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

ЗДОРОВЬЕ КАК ФЕНОМЕН КУЛЬТУРЫ

HEALTH AS A CULTURAL PHENOMENON

В статье автор исследует взаимосвязь между здоровьем и культурой. Анализирует, как, различные культурные особенности влияют на то, что считается здоровым и ценным для людей, и как эти представления формируются внутри сообществ.

Ключевые слова: здоровье, культурная среда, здоровый образ жизни, лечебная физическая культура

In the article, the author explores the relationship between health and culture. It also analyzes how different cultural characteristics affect what is considered healthy and valuable for people, and how these ideas are formed within communities.

Keywords: health, cultural environment, healthy lifestyle, therapeutic physical culture

Здоровье тесно связано с культурными особенностями, так как то, что считается здоровым и важным для людей, зависит от их культурного контекста. Различные аспекты жизни людей в определенной культурной среде определяются набором ценностей, верований, норм и обычаев, передаваемых из поколения в поколение. В разных культурах физическая активность и спорт могут восприниматься по-разному и иметь разный статус в понимании здорового образа жизни.

Как люди воспринимают свое здоровье и подходят к его поддержанию также зависит от культурных факторов. Различные культуры имеют разные

представления о здоровье и как его достичь. Например, в одной культуре здоровье может быть связано с физическим благополучием, в то время как в другой — с гармонией тела, разума и духа. Культурные традиции и практики, такие как традиционная медицина, обряды и диета, играют немаловажную роль в поддержании здоровья. Нормы и ожидания культуры могут влиять на решения людей о своем образе жизни и заботе о своем здоровье.

В целом, здоровье и культура тесно связаны друг с другом. Культурные факторы определяют, как люди воспринимают и оценивают свое здоровье, а также как они подходят к поддержанию своего здоровья. Понимание этой связи может помочь нам лучше понять различия в здоровье и образе жизни в разных культурах и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровью и благополучию [1].

Культура играет важную роль в формировании нашего здоровья и образа жизни. Она влияет на наши взгляды, ценности, поведение и привычки, которые в свою очередь оказывают влияние на наше физическое и психическое благополучие. Вот несколько способов, которыми культура может влиять на здоровье: Рацион питания — культура определяет, какие продукты мы едим, какие блюда готовим и какие традиции питания мы придерживаемся; Физическая активность — некоторые культуры выделяют физическую активность и спорт, в то время как в других культурах люди могут быть менее активными; Психическое благополучие — стандарты, ценности и ожидания, существующие в нашей культуре, могут оказывать давление на нас и влиять на наше чувство собственного достоинства, уровень стресса и психическое здоровье. Медицинская система — различные культуры имеют разные подходы к здравоохранению, включая предпочтения врачей, методы лечения и веру в альтернативные методы.

В целом, культура играет важную роль в определении нашего здоровья и образа жизни. Понимание этого влияния может помочь нам принять более информированные решения о нашем здоровье и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровому образу жизни. Культурные факторы играют важную роль в определении нашего здоровья. Понимание этих факторов может помочь нам принять более информированные решения о нашем здоровье и разработать культурно-адаптированные подходы к здоровому образу жизни.

Здоровье находится в тесной зависимости от нашего образа жизни, который представляет собой совокупность привычек, поведения и решений, принимаемых нами ежедневно. Этот образ жизни включает в себя физическую активность, питание, сон, взаимоотношения, стресс и другие аспекты

нашей жизни. Он способен оказывать как позитивное, так и негативное влияние на наше физическое и психическое благополучие.

Существует такое понятие как ЗОЖ – здоровый образ жизни. Он помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска [2].

Важно помнить, что неправильное питание, недостаток физической активности, нарушения сна и стресс могут отрицательно сказаться на здоровье, приводя к избыточному весу, повышенному давлению, плохому настроению и усталости. Стремиться к здоровому образу жизни, который включает в себя регулярные тренировки, сбалансированное питание, достаточный сон, управление стрессом и поддержание здоровых отношений, является ключевым вопросом [3]. Это поможет улучшить самочувствие, увеличить уровень энергии и снизить риск возникновения различных заболеваний.

В культурах существуют так называемые «вредные» традиции, которые могут негативно повлиять на здоровье людей. К примеру, некоторые народы могут испытывать давление к курению или употреблению алкоголя в больших количествах. Также существуют культуры, где принято употреблять тяжёлую и жирную пищу, что может привести к ожирению, сердечно-сосудистым и другим заболеваниям. Важно быть осознанным и критически относиться к национальным и религиозным традициям, чтобы избегать потенциальных угроз для нашего здоровья.

Стоит уделить внимание практикам для поддержания здоровья. В культурах существуют разнообразные обычаи, способствующие поддержанию здорового образа жизни. Они могут быть полезными для поддержания физического и психического здоровья. Их разнообразие позволяет нам находить новые способы укрепления своего тела и духа. Так, различные культуры имеют свои собственные традиционные виды спорта и занятий, которые помогают людям быть физически активными. Например, некоторые культуры предпочитают национальные виды спорта, такие как футбол, бейсбол или лапта. Участие в таких играх способствует улучшению мышечной силы, координации и общей физической активности.

Пищевая культура и традиционные диеты, играют важную роль в нашем здоровье. К примеру, японцы придерживаются традиционных диет, включающих большое количество свежих фруктов, овощей, здоровых жиров и белков, и ограничивают потребление обработанных продуктов и сахара. Питание, богатое питательными веществами, помогает поддерживать здоровье организма и предотвращать возникновение различных заболеваний.

Регулярные физические занятия рассматриваются некоторыми культурами как неотъемлемая часть повседневной жизни. Например, в некоторых

культурах люди предпочитают ежедневные прогулки, йогу или танцы. Эти занятия помогают укрепить сердце и легкие, улучшить общую физическую форму и настроение [4].

Здоровый образ жизни и ценности, отражаемые в культуре, могут оказать влияние на наше представление о здоровом образе жизни. Некоторые культуры высоко ценят активное образование, заботу о теле и нахождение баланса между работой и отдыхом. Эти ценности могут помочь нам принимать здоровые решения и поддерживать наше физическое и психическое равновесие [5].

Таким образом, мы выяснили взаимосвязь между культурой и здоровьем. Здоровье необходимо понимать как комплексный феномен, зависящий не только от физического состояния, но и от социокультурных и психологических факторов. Рассмотрим, как культурные убеждения, ценности и практики могут повлиять на доступ к здравоохранению, на уровень здоровья и на восприятие болезни. Влияния культуры на здоровье поможет создать более инклюзивные и эффективные системы здравоохранения, удовлетворяющие потребности всех людей, независимо от их культурного фона. Культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни, определяя культурные практики, которые могут способствовать поддержанию здоровья. Эта связь поможет нам принимать осознанные решения и поддерживать здоровый образ жизни, учитывая культурные особенности и традиции.

Библиографический список

1. Здоровье человека: ключевой элемент культуры и благополучия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL <https://nauchniestati.ru/spravka/zdorove-chelovekakak-fenomen-kultury>.
2. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4>.
3. Более здоровая жизнь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.cdf3a305-662947ec-79c383b7-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Healthier_Lives?__ya_mt_enable_static_translations=1.
4. Культура здоровья и ее функции в развитии личности. [Электронный ресурс]Режим доступа: URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/37850/1/7pdf>.
5. Культура здоровья и практики заботы о себе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://medconfer.com/node/19728>.