

ЗДОРОВЬЕ: РАЗНЫЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ПОНЯТИЯ

Рачкова Анна Андреевна

бакалавр Московского городского педагогического университета, преподаватель ОБЖ Колледжа железнодорожного и городского транспорта; РФ, г. Москва

В настоящее время жизнь в современном мире невозможно представить без транспорта, бытовых приборов, иных технических средств, которые обеспечивают потребности человека. Нарушение правил эксплуатации таких средств, используемых в повседневной жизни, может привести к возникновению опасных ситуаций.

Кроме того, в настоящее время наблюдается усиление социальных противоречий, возрастает уязвимость инфраструктур к ударам стихии, энергетическим катастрофам, терроризма, распространение инфекционных заболеваний.

Вместе с тем, безопасность является необходимым условием дальнейшего развития цивилизации. Эффективное управление безопасностью человека, общества, государства необходимо осуществлять через согласованное поведение людей с четкими регламентированными социальными нормами поведения, установленными законодательно, используя научные достижения, традиции, а также совокупность различных политических институтов, социально-политических общностей, форм взаимодействий и взаимоотношений между ними.

В этой связи обеспечение безопасности в процессе жизнедеятельности человека, повышение его уровня общей культуры, культуры в области безопасности являются основными составляющими системы ведения здорового образа жизни.

Теме исследования уделяется особое внимание, в том числе в системе образования Российской Федерации. О потребности в здоровом образе жизни, формировании культуры безопасности человека, подрастающего поколения, написано множество научных публикаций, статей.

Под понятием «здоровье» нельзя подразумевать лишь только перечень физиологических особенностей человека или, другими словами, отсутствие у индивидуума физиологических проблем и недостатков.

Здоровье - это состояние физического, психологического, и социального самочувствия человека и общества в целом. В этой связи под индивидуальным здоровьем человека следует понимать систему, основу которой составляют три основных компонента: социальное здоровье, духовное (нравственное) здоровье, физическое здоровье.

Основным психологическим фактором здорового образа жизни выступают жизненные цели человека, которые должны быть максимально четкими и позитивными.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) - согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Уровень психического здоровья человека определяется многочисленными социальными,

психологическими и биологическими факторами. Ухудшение психического здоровья связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия и т.д.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности, ее результатам;
- адекватность восприятия социальных обстоятельств и ситуаций;
- способность контролировать свое поведение в соответствии с принятыми социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Указанные характеристики свидетельствуют о степени совершенства и зрелости личности.

Таким образом, человек способен адекватно оценивать происходящую действительность и регулировать свое поведение в окружающей его среде только в том случае, если у него отсутствуют отклоняющиеся психические особенности, болезненные представления о людях, жизни, политике и т.д. Только в этом случае психическое и психологическое здоровье человека может не вызывать опасений. Только так человек может реализоваться как личность, справиться с жизненными ситуациями, стрессами, продуктивно жить и работать.

Социальное здоровье - это состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, коллег по работе, соседей по дому и т.д. Различие между психическим и социальным здоровьем условно, поскольку психика человека и качества его личности не могут существовать вне системы общественных отношений.

Совокупность морально-этических качеств - нравственность, идеалов, ценностных ориентиров, являются компонентами социального здоровья человека.

Формирование социального здоровья человека связано с процессом социализации, результатом становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу (группе, семье).

Результатом социализации является сформированность у человека тех черт, которые востребованы в данном обществе, активная жизненная позиция личности, развитие контактов с другими людьми, в том числе, для совместной деятельности. Кроме того, социализация предполагает адаптацию человека в обществе и, одновременно, способность противостоять ему в тех ситуациях, когда это препятствует саморазвитию, самоопределению, самореализации.

Социальное здоровье человека напрямую зависит от способности личности адаптироваться в условиях окружающей среды, а также личных качеств и характеристик, позволяющих это сделать. Социально здоровый человек преодолевает жизненные проблемы без причинения ущерба родственникам, близким людям, окружающему миру. У социально развитого человека можно наблюдать адекватность в его действиях и поступках, достойную правильную реакцию на других людей, внешнее воздействие окружающей среды. Благоприятные условия труда и быта, межличностные отношения, сложившиеся в семье, на работе, уверенность в своем завтрашнем дне, возможность повысить качество образования - все эти и многие другие аспекты можно отнести к социальному благополучию человека, т.е. социальным здоровьем, которое неразрывно связано с его духовным здоровьем.

Духовное здоровье - это совокупность норм, взглядов, убеждений, которые позволяют человеку формировать свой взгляд на окружающий его мир. Также это способность человека

следовать моральным устоям, правилам и устоям негласной правды и справедливости, и возможность жить и развиваться в гармонии со своим внутренним миром.

Таким образом, духовное здоровье человека зависит от множества факторов, к которым следует отнести умение адекватно реагировать на окружающую среду, иметь высокую степень мышления и познания окружающего мира, умения ориентироваться в мире. Духовного здоровья можно достичь путем возможности человека суметь спрогнозировать влияющую на жизнь ситуацию, адаптироваться к окружающей среде.

Физическое здоровье человека зависит от рационального питания, двигательной активности, соблюдения правил личной гигиены, безопасного поведения в повседневной жизни, умения сочетать умственный физический труд, отказа от употребления алкоголя, табачных изделий.

Для оценки физического здоровья человека используются следующие основные критерии:

- наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;
- состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной системы ит.д.;
- степень сопротивляемости организма внешним воздействиям.

Физическое состояние здоровья человека зависит от возможности человека без серьезных нарушений функционирования внутренних органов и систем, ухудшения самочувствия и состояния организма в целом адаптироваться в окружающей среде, в том числе и при изменении климатических условий.

Понимание человеком моральных норм, принятых в обществе, уровень духовного развития, понимание нравственных ценностей - все эти критерии являются условиями социализации человека.

Тем самым, жизнь человека напрямую зависит от состояния здоровья его организма, а также соотношения психологического и физиологического потенциалов.

Состояние здоровья человека отражается во всех сферах его жизнедеятельности. На объективное состояние здоровья человека влияют факторы, которые составляют обыденную жизнь людей и, которые, либо способствуют здоровому образу жизни, либо ему препятствуют. К таким факторам можно отнести следующие:

- социально-политические факторы, которые могут быть благоприятными или неблагоприятными (война, смена политического режима и т.п.);
- экономические факторы, определяемые как материальный достаток либо дефицит денежных средств, экономическая обстановка, бытовая обстановка; семейные отношения;
- стрессовые нагрузки - умеренные либо чрезмерные нагрузки; воспитание в детстве (отсутствие семьи), круг общения;
- социальные настроения - общественная оценка поведения людей, отношение социума к вредным привычкам, стилю жизни человека, его деятельности, личностным характеристикам.

Человек неотделим от окружающей его среды обитания. Основными факторами среды обитания, влияющими на состояние здоровья человека являются следующие факторы: физические - виды излучений, температура окружающей среды и т.д., химические - вещества в составе пищи, воздуха и воды, биологические - микроорганизмы (вирусы, бактерии и т.д.), социальные - материальная обеспеченность, окружающие люди, работа, обстановка в семье, в стране в целом.

Со всеми этими составляющими среды обитания организм человека постоянно взаимодействует и вынужден приспосабливаться к их влиянию. Учитывая, что состояние здоровья человека отражено в каждой сфере его жизни, многообразие жизненных проявлений индивидуума напрямую зависит от уровня его здоровья, качественных

характеристик, которые определяют в той или иной мере образ и стиль жизни, уровень трудовой и физической активности, межличностные отношения и социализацию.

Тем самым, уровень здоровья человека определяет все стороны его жизни - бытовую, духовную, учебную, производственную, трудовую, социальную.

Факторы, влияющие на здоровье

№ п/п	Область влияния факторов	Удельный вес значения здоровья (в скобках приведены данные Всемирной организации здравоохранения)	Факторы, влияющие на укрепление здоровья	Факторы риска для здоровья, ухудшающие состояние здоровья
1	Стиль жизни, условия жизни, образ жизни, привычки, социально-экономические аспекты	49 % - 51% (52%)	Правильное питание, адекватность двигательной активности, отсутствие стрессов, Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни	Несбалансированное питание, злоупотребление алкоголем и табачными изделиями, стресс, нестабильные семейные отношения и одиночество, плохие материальные условия, низкий образовательный и культурный уровни, гиподинамия и гипертония, миграционные процессы, урбанизация, и др.
2	Генетика человека	19%-22% (20%)	Здоровая наследственность, отсутствие морфо-функциональных предпосылок для возникновения заболеваний	Предрасположенность к наследственным заболеваниям, наследственные нарушения
3	Состояние окружающей среды	15% - 25% (20%)	благоприятные природные и климатические условия, экологически благоприятная среда обитания	Неблагоприятные климатические условия, неблагоприятные условия в вредных условиях, загрязненность воздуха, резкая смена атмосферного давления, магнитные бури и др.
4	Медицинское	10% - 15 %	Оказание своевременной	Низкое качество

	обеспечение, здравоохранение	(8%)	медицинской помощи, осуществление контроля за проведением профилактических мероприятий,	предоставляемых м услуг, отсутствие м по профилактике з Отсутствие постоян контроля за динам сохранности здоро несвоевременноств первичной медици помощи и др.
--	------------------------------	------	---	--

Ускоренный ритм жизни, сложность производства, автоматизация процессов - это не весь список факторов, которые в значительной мере определяет нагрузки на человека и требует повышения таких качеств личности, как скорость принятия решений, быстрота реакции, внимательность и иные качества, которые предопределяются состоянием здоровья. Потребность в здоровье, которое соответствует перечисленным факторам, присуща как человеку, так и обществу в целом. В этой связи, показателем общей культуры человека можно считать его стремление к отношению и вниманию к собственному здоровью, сознательную ориентацию на здоровье, направленную на профилактику всяческих его нарушений.

Стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Вместе с тем, как уже отмечалось, здоровье отражает нормальное функционирование всех систем организма, умственное, духовное и физическое состояния организма, способность человека приспосабливаться к окружающему миру, природе, условиям существования, полноценному выполнению основных социальных функций.

Рассматривая здоровье как жизненно необходимую ценность, к которой нужно стремиться, следует отметить функциональность, т.е. способность человека выполнять общественную, трудовую и производственную деятельность, используя при этом резервные мощности своего организма.

Каждый человек обязан уметь управлять своим здоровьем, учитывая при этом особенности психологического и физиологического факторов. Для самостоятельного управления здоровьем необходимо уметь создать комфорт души и тела, что достигается определенным образом жизни, отношением к профилактике заболеваний и оздоровлению всего организма.

Человек должен уметь одинаково заботиться об укреплении своего духовного и физического здоровья, поскольку все компоненты здоровья тесно взаимосвязаны.

Список литературы:

1. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. -М.: АСТ, 2014.
2. Баль Л.В., Барканова С.В.. Формирование здорового образа жизни российских подростков - М.: Владос, 2013.
3. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности.- Основы безопасности жизнедеятельности, 2012, №3.
4. Залыгин В.Е. О моделях определения здоровья в медицине и валеологии.- Основы безопасности жизнедеятельности, 2010, №1.

5. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью. -Воспитание школьников. - 2012, №8.
6. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников.- Народное образование. - 2015, №8.
7. Смирнов А.Т. Программы общеобразовательных учреждений «Основы безопасности жизнедеятельности». Комплексная программа 5 - 11 классы. М., Просвещение, 2013.