

*П.А. Афанасьев, Е.И. Грицко, 2 курс*

*Научный руководитель – Ю.В. Каркин, преподаватель*

*Командно-инженерный институт, МЧС Республики Беларусь*

Быть здоровым — естественное желание каждого человека.

Для сохранения и поддержания здоровья людей важное значение имеют условия труда, прожиточный минимум, образ жизни, состояние здравоохранения. Все эти условия жизни людей определяются социальным строем общества. В конечном итоге социальный строй определяет уровень рождаемости, заболеваемости, смертности, продолжительности жизни населения. Эти факторы в свою очередь оказывают положительное или отрицательное влияние на социально-экономический прогресс общества.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [1, с. 29].

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения «здоровье» – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Выделяют три вида здоровья:

- Физическое – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

- Психическое – зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

- Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

- Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Безусловно, что здоровье является общечеловеческой ценностью.

Ценность – это понятие, с помощью которого характеризуется социально – исторический смысл для общества и личностный смысл для индивида определенных явлений действительности.

Ценности формируются в результате осознания человеком своих потребностей в соотношении их с предметами окружающего мира, то есть в результате ценностного отношения, что полезно для человека, а что вредно, что является добром, а что злом и т.д.

Следует отметить, что ценностное отношение не возникает до тех пор, пока субъект не обнаружит для себя проблематичность удовлетворения своей актуальной потребности.

Так, здоровье и жизнь становятся ценностью для человека именно потому, что им начинают реально угрожать болезни и смерть.

Здоровье и качество жизни - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье - непереносимое условие счастья. Основой собственно человеческого здоровья из этих посылок выступает духовное здоровье, которое получает важную значимость как инструмент экономического развития и социального прогресса. Эта ситуация приводит к тому, что впервые совпадают ведущие ценности личности и общества [2, с. 112].

Ценностное содержание здоровья аккумулируется в отношении человека (социума) к своему состоянию, которое обеспечивает успешную жизнедеятельность. Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. В свое содержание здоровье как ценность включает множество субценностей, имеющих смысложизненное значение для человека. Здоровье - это и наслаждение, и польза, и слава, и красота, и добро, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить как об универсальной ценности.

Носителями здоровья, а, следовательно, и субъектами ценностного отношения могут выступать отдельные личности, социальные группы, общество в целом. В этом отношении различаются индивидуальное здоровье, социальное (здоровье коллектива, социальной общности, этноса, религиозной конфессии, профессиональной или возрастной группы и т.д.) и планетарное (общечеловеческое) здоровье. Здоровье индивида как ценность – это значимость меры возможного осуществления человеком целенаправленных и осознанных действий (ограничение неумением не в счет) без ухудшения своего физического и духовного состояния, без потерь в адаптации к жизненной среде.

По своей структуре здоровье как ценность включает два основных компонента. Объективный компонент – это совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья (статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т.п.). Субъективный компонент здоровья как ценности - это отношение субъекта к своему

здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью.

Здоровье как ценность по физическим параметрам представляет собой значение биологических (соматических) показателей состояния человека для его жизнедеятельности. Витальные характеристики здоровья раскрывают значение его биопсихосоциальных показателей, но на индивидуальном уровне, без включенности человека в систему общественных отношений. Духовное здоровье как ценность фиксирует значение идеальных феноменов, позволяющих человеку быть полноправным членом общества [3, с. 99]. Здоровье как социальная ценность выражает значение социальных связей, места и роли человека в решении социальных задач, степени реализации им общественных интересов, что обеспечивает ему достаточный уровень социальной адаптивности.

Таким образом, здоровье и качество жизни – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье и качество жизни помогают нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

### **Список использованных источников**

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М., 2004. – 125 с.
2. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – М., 1995. – 303 с.
3. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 2005. – 122 с.