

ЗДОРОВЬЕ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

К.М. Дорожкина, студент,

Е.Н. Гайдукова, преподаватель,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

Здоровье является одним из условий эффективной профессиональной и творческой деятельности человека. Потребность в здоровье носит всеобщий характер. Она присуща как отдельным индивидуумам, так и обществу в целом, поскольку здоровье оказывает огромное влияние на качество трудовых ресурсов, производительность труда.

Мотивация здоровья занимает центральное место в формировании и сохранении здоровья каждого человека. Под мотивацией здоровья жизни понимается осознание человеком необходимости сохранения своего здоровья для того, чтобы проявить себя в различных сферах жизнедеятельности и выполнение мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья. Чем ниже мотивация здоровья среди населения, тем ниже здоровье и уровень его благосостояния. Коэффициент полезного действия отдачи трудового ресурса у нас в стране крайне низкий. Это связано с очень плохим сочетанием количества лет, затрачиваемых семьей, обществом и государством на воспитание и обучение молодежи профессии, и количества лет, на протяжении которых получают затем отдачу в виде продукта труда, так и в связи с высоким уровнем заболеваемости людей. В современных условиях болезнь является причиной 75% невыходов на работу, а частая болезнь работающего не позволит создать материальные блага, т.е. прибыль предприятию. Для того чтобы этого избежать, на наш взгляд, необходимо не только проходить обязательные клинические обследования, лечить и укреплять свой организм всевозможными препаратами, но и вести здоровый образ жизни. Определяющими факторами здорового образа жизни являются: здоровое питание, физическая активность и отказ от вредных привычек.

Как показало социологическое исследование, проведенное студентами агрономического факультета, только 20% опрошенных юношей и девушек завтракают плотно, остальные либо вообще не завтракают, либо предпочитают на завтрак только чай или кофе. 40% потом обязательно перекусывают между ларами. 98% опрошенных обедают горячей пищей. 90% - ужинают вовремя и здоровой пищей. В целом же, исследование только подтвердило истины о питании студентов: чаще всего студенты питаются нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку 1-2 раза в день. Питание должно обеспечивать гармоничное развитие и слаженную деятельность организма. При правильном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется.

Что касается вредных привычек, то в результате проведенного опроса было доказано предположение о том, что вредные привычки глубоко укоренились среди молодежи. Значительная часть респондентов подтвердила то, что подвержена вредным привычкам, в частности: 52% юношей и 36% девушек признались, что иногда употребляют алкоголь, курению подвержены 48% парней и 48% девушек. Что касается наркотиков, то среди респондентов наркоманов не выявлено, однако 12% юношей и 4% девушек хотя бы один раз пробовали наркотики.

На наш взгляд, чтобы изменить устоявшееся мнение общества на здоровье мало профилактических мероприятий санитарно-просветительного характера, обязательным условием успеха является понимание человеком роли здоровья в его жизни. Это понимание невозможно без правильного определения «здоровья». Еще античные мыслители и врачи в результате наблюдений за жизнью человека, его образом и условиями жизни отмечали, что социальные факторы наряду с природными составляют сущность человека и влияют на его здоровье. Очень важно духовное состояние человека, ведь это один из критериев здоровой психики человека, а следовательно, и его здоровья. Чем выше его убежденность в своем предназначении, в нужности другим людям, чем больше человек «в ладу с самим собой», тем сильнее его духовное здоровье, которое лежит в основе здоровья физического.

Мы считаем, что здоровье - это такое психофизиологическое и духовное состояние человека, при котором человек может вести активную творческую и профессиональную работу и противостоять негативным факторам внешней среды. Получается, что здоровье представляет высшую ценность для человека. Однако положение здоровья на вершине жизненных потребностей носит скорее теоретический аспект. На практике здоровье занимает далеко не первые позиции среди человеческих потребностей. Низкий рейтинг здоровья подтверждается тем, что большая часть населения не соблюдает здорового образа жизни, низка медицинская активность. Кроме того, у определенной категории преобладает стремление к накопительству товаров, значительному расходованию на них средств в ущерб своему здоровью. Наличие же здоровья позволит человеку вести активную, творческую, полноценную жизнь. И чем раньше человек осознает это, тем меньше ему придется расходовать средств в последующие годы на коррекцию здоровья, тем более гармоничной будет личность. Обеспечить здоровье путем лечения и профилактики заболеваний невозможно, так как любая стратегия, выстроенная по принципу постоянной защиты, не может привести к успеху. Необходим качественно новый подход, в центре которого станет концепция здорового образа жизни, повышающая жизнестойкость, и жизнеспособность человека при условии постоянной тренировки себя и духовно, и физически.