

Задание

Кратко сформулируйте свое понимание индивидуального здоровья человека и покажите влияние на него физических, социальных и духовных факторов.

7.3. Репродуктивное здоровье — составляющая здоровья человека и общества

Понятие репродуктивного здоровья происходит от слова *репродукция*. **Репродукция** биологически — это воспроизведение организмами себе подобных, то же, что и размножение.

Существование любого вида живых существ возможно только через смену поколений. Человек не является исключением. История человечества представляет собой непрерывную смену поколений.

Однако если у всех живых видов воспроизводство и смена поколений происходит на основе биологических программ и зависит от внешних условий, то человек, наделенный разумом, может управлять системой воспроизводства, обеспечивая не только рождение, но и необходимое воспитание потомства с учетом социальных запросов общества. Воспроизводство населения включает в себя не только рождение ребенка, но и его воспитание, подготовку полноценного члена общества, способного выполнять необходимые функции. Исходя из этого, *репродуктивное здоровье* можно определить как основную составляющую здоровья человека и общества, характеризующую их способность создать и реализовать необходимые условия для рождения ребенка и воспитания здорового поколения.

Запомните!

Лучшей социальной конструкцией, отвечающей интересам личности и общества и обеспечивающей непрерывную смену поколений, является семья.

Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Только в семье человек получает устойчивые возможности удовлетворения своих повседневных потребностей. Семья способствует развитию личности. В семье решается досуговая функция. Степень выполнения этих функций характеризует уровень репродуктивного здоровья семьи как первичной ячейки общества и общества в целом.

Поэтому одним из критериев репродуктивного здоровья можно считать устойчивую мотивацию человека на создание прочной семьи и выработку у себя качеств хорошего семьянина.

Уровень репродуктивного здоровья семьи и общества характеризует ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей, непосредственно влияет на демографическую обстановку в стране, на обеспечение воспроизводства и демографической безопасности государства и представляет собой обобщающий критерий, итог всего комплекса факторов, характеризующих состояние репродуктивного здоровья человека и российского общества.

Демографическая ситуация в России, сложившаяся в последнее десятилетие прошлого века, характеризовалась низкой рождаемостью, высокой смертностью и сокращением численности населения (в среднем на 800 тыс. человек в год) и рассматривалась как демографический кризис.

Чтобы исправить демографическую ситуацию в стране, была принята Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. (Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351).

В основу демографической политики Российской Федерации положен ряд принципов:

- сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, существенное снижение уровня заболеваемости социально значимыми и представляющими опасность для окружающих заболеваниями, улучшение качества жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями, и инвалидов;
- повышение уровня рождаемости (увеличение суммарного показателя рождаемости в 1,5 раза) за счет рождения в семьях второго ребенка и последующих детей;
- укрепление института семьи, возрождение и сохранение духовно-нравственных традиций семейных отношений.

Таким образом, здоровый образ жизни и прочная семья — это неразделимые понятия, к которым человек должен приобщаться с раннего детского возраста. Семья — это исток жизни, в ней коренится все, что

способствует духовному, физическому и социальному развитию человека. Всякая благополучная семья возникает на основе любви и является неисчерпаемым источником человеческого счастья. Она служит школой формирования духовного, физического и социального благополучия. Семья — это первое родное место на Земле для любого человека.



Вопросы

1. Что следует понимать под репродуктивным здоровьем?
2. Назовите основные критерии, которые определяют репродуктивное здоровье человека и общества.
3. Дайте общую характеристику репродуктивного здоровья российского общества.
4. Какова роль семьи в формировании репродуктивного здоровья?
5. Какую роль играет индивидуальное здоровье человека на формирование репродуктивного здоровья общества?

Задание

Сформулируйте кратко из личного опыта, какие наиболее значимые качества для вашей будущей взрослой жизни вы приобрели в семье.

7.4. Здоровый образ жизни как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека и общества

Сохранение здоровья требует от каждого человека целенаправленного и постоянного труда. При этом вам необходимо уяснить одну истину: о сохранении вашего индивидуального здоровья никто, кроме вас самих, в полной мере не позаботится. Если есть желание

быть всегда здоровым, то необходимо помнить, что для этого нужны постоянные, целенаправленные усилия и немалые. Необходима система личного поведения, которая характеризует общую культуру организации вашего труда и отдыха, рациональное сочетание физической и умственной нагрузки, рациональное питание, активный отдых и полноценный сон, а также умения и навыки безопасного поведения в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Все это в целом и составляет систему здорового образа жизни.

Запомните!

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию вредных влияний. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается.

Почему следует считать здоровый образ жизни индивидуальной системой поведения?

Каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. В определенной степени среда, окружающая человека, носит индивидуальный характер (дом, семья и т. д.). Значит, система его жизненных установок и реализация замыслов носит индивидуальный характер. Все могут не курить, но многие курят. Все могут заниматься спортом, но занимаются им сравнительно немногие. Все могут соблюдать рациональный режим питания, но делают это единицы.

Таким образом, для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек создает свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечивает ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Образ жизни — это система поведения человека в процессе жиз-

недеятельности, основанная на личном опыте, традициях, принятых нормах поведения, знании законов жизнедеятельности и мотивов самореализации.

Это должен знать каждый

Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятия физической культурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- курение;
- употребление алкоголя, наркотиков;
- эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни — это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Отметим, что здоровый образ жизни — это динамическая система поведения человека, основанная на глубоких знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека, и выборе стиля своего поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья, постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей. Суть такого поведения отнюдь не фанатичное следование каким-то установкам здорового образа жизни. Естественно, перестройка своего поведения всегда требует дополнительных усилий, но все должно совершаться на грани удовольствия. Приятного от затраченных усилий должно быть столько, чтобы усилия не показались напрасными. Чтобы создаваемая вами система здорового образа жизни имела привлекательность, необходимо постоянно хорошо видеть конечную цель усилий. Это — достижение полного духовного, физического и социального благополучия для себя, для нашего общества и государства.



Наступило лето. Пора в туристический поход

Это должен знать каждый

Выбор пути создания своей индивидуальной системы здорового образа жизни должен сделать каждый человек сам. Для этого существует ряд наиболее значимых жизненных ориентиров, которые будут способствовать ее формированию. К ним можно отнести:

- четко сформулированную цель жизни и обладание психологической устойчивостью в различных жизненных ситуациях;
- знание форм своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- стремление быть хозяином своей жизни, верить в то, что правильный образ жизни даст положительные результаты;
- выработать у себя правильное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;

- постоянно соблюдать режим двигательной активности (удел человека — вечно двигаться; нет никаких средств, которые бы заменили движение);
- соблюдать гигиену и правила питания;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;
- ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство в принципе недостижимая вещь;
- радоваться успехам, так как во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Вопросы



1. Что следует понимать под здоровым образом жизни?
2. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?
3. Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья?
4. Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья?
5. Какие жизненные привычки могут способствовать сохранению и укреплению здоровья?

Задание

Проанализируйте свой образ жизни, оцените, какие ваши привычки не способствуют укреплению здоровья. Внесите определенные изменения в свой образ жизни. Определите приемлемую для вас систему образа жизни, которая удовлетворяла бы ваши жизненные запросы и потребности.