

§ 12. Нравственность и здоровый образ жизни

Нравственность — это внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, это этические нормы и правила поведения, определяемые этими качествами (С. И. Ожегов. *Словарь русского языка*).

Семья — это группа людей, связанных браком, кровным родством или усыновлением, совместно проживающих и имеющих общие доходы и расходы.

Добавим к этому, что нравственность — это такие этические нормы и правила поведения человека, которые призваны сохранить человечество как вид на планете Земля от внешних и внутренних угроз в реальной окружающей среде.

Одним из основных направлений нравственного поведения человека должны стать его духовные и физические качества, которые обеспечивают *непрерывную смену поколений*.

История человечества и всех составляющих (и составлявших) его народов представляет непрерывную смену поколений. Прекращение смены поколений людей в рамках их любой общности означает наступление конца её истории.

Смена поколений продолжается до того времени, пока люди поддерживают устойчивую систему воспроизводства, т. е. рождение и воспитание здорового потомства, способного обеспечить дальнейшее продвижение общества по пути цивилизации.

Семье всегда отводилась и отводится решающая роль в этом процессе.

Воспроизводство является одной из основных функций семьи. Важной социальной демографической группой населения является молодая семья в период её образования и становления. *Молодой семье* большинство демографов считают супругов в возрасте не более 24–25 лет и состоящих в браке не более 5 лет.

По данным статистики, в большинстве молодых семей первый ребёнок рождается в первые 2 года брака и значительная часть молодых семей в первые 5 лет супружества имеют двоих детей.

В семье удовлетворяются основные потребности человека. Семья обеспечивает в значительной степени социальные потребности ребёнка. Для каждого человека, как и для общества в целом, важно здоровое функционирование семьи.

Неподготовленность молодёжи к семейной жизни часто является причиной распада молодой семьи. Распад семьи на ранней стадии её развития приводит к тому, что дети с раннего возраста часто воспи-

тываются без отцов, а разведённые молодые люди не сразу вступают в повторный брак. Это снижает рождаемость и является главной причиной неблагоприятной демографической ситуации в России и фактором, отрицательно влияющим на состояние здоровья молодёжи.

Выделим несколько факторов, оказывающих отрицательное влияние на прочность молодой семьи. Прежде всего это ранний возраст вступающих в брак. В таких семьях, как правило, наблюдается отсутствие экономической самостоятельности и достаточной материальной обеспеченности. Юные супруги часто не готовы преодолеть все трудности семейной жизни в первые годы супружества.

По данным наблюдений, интенсивная половая жизнь в молодом возрасте (примерно до 35–40 лет) имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Кроме того, раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве. Браки, заключённые между юношами и девушками, ещё не достигшими полной половой зрелости, нередко бывают бесплодными, а дети, рождающиеся у таких родителей, — слабыми.

Исследования показывают, что здоровые дети рождаются, как правило, от женщин в возрасте 25–35 лет и от мужчин в возрасте 24–40 лет.

Необходимо особо подчеркнуть, что **самое большое зло для будущего ребёнка — употребление алкоголя одним или обоими родителями**. Даже умеренное потребление спиртных напитков перед зачатием обычно не проходит бесследно. Ребёнок, родившийся от таких родителей, возбуждён, беспокоен, плохо спит.

Кроме того, у родителей, злоупотребляющих спиртным, дети часто рождаются с различными уродствами. Учёными многих стран выполнены сотни исследований, подтверждающих неоспоримый факт: если зачатие произошло в период, когда один или особенно оба родителя находились в состоянии алкогольного опьянения, у них рождаются неполноценные дети с различными патологическими отклонениями.

Особо стоит ещё раз подчеркнуть опасность для здоровья беспорядочной половой жизни. Такая жизнь ведёт к преждевременному изнашиванию организма, чревата опасностью заражения венерическими болезнями.

Основу личного счастья составляет семья, созданная на глубокой взаимной привязанности и уважении супругов. Выбатывать же качества бережного отношения друг к другу необходимо начинать ещё до брака, в период знакомства.

Многого можно достигнуть воспитанием в себе умения выслушать собеседника. Поэтому очень важно до вступления в брак, в период ухаживания, более детально познакомиться друг с другом и выяснить отношение к основным моментам совместной жизни. Будущий брак следует рассматривать как союз, необходимый не только для рождения детей, но и для развития личности каждого из супругов. Юноши и девушки в период добрачного знакомства сами должны определить, подходят ли они друг другу.



Выводы

1) Юноши и девушки, как потенциальные родители, должны понимать значение семьи в личной жизни и роль семьи в обществе.

2) Каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь, должен иметь представление о здоровом образе жизни, правильном сексуальном поведении, информацию о факторах риска для здоровья при ведении неупорядоченной половой жизни с частой сменой половых партнёров и о болезнях, передающихся половым путём.

3) На гармонию в совместной жизни оказывают влияние психологический, культурный, материальный факторы.



Вопросы

1. Что следует понимать под нравственностью человека?

2. Какова роль семьи в обеспечении смены поколений в человеческом обществе?

3. Какими качествами должны обладать молодые люди, решившие создать благополучную семью?

4. К каким отрицательным последствиям для здоровья человека могут привести ранние половые связи? Приведите примеры из жизни знакомых вам людей.



Задание

Прочитайте «семь правил, соблюдение которых позволит сделать вашу семейную жизнь более счастливой», предложенных в книге Дейла Карнеги «Как завоёвывать друзей», сформируйте своё отношение к предложенным советам и оцените свои возможности для их соблюдения.

Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни

Для удачного брачного союза можно обозначить ряд факторов, оказывающих влияние на гармонию совместной жизни: психологический, культурный, материальный.

Психологический фактор определяет степень соответствия взглядов партнёров на элементы совместной жизни (черты характера, волевые качества, интеллект, лидерство в семье).

Культурный фактор определяет интеллектуальные и культурные запросы супругов и зависит от их образовательного уровня, профессии, досуговых интересов. Хорошо, когда мужчину и женщину объединяют общие интересы, связанные с физической культурой (туризм, лыжи, спортивные игры и др.). Активный отдых снимает многие проблемы. Отдых сам по себе подразумевает отсутствие причин к раздражению и ссорам.

Материальный фактор определяет вклад каждого из супругов в создание материальной базы семьи.

В совместной жизни главным можно считать умение понимать и ценить спутника жизни, видеть все его достоинства и мириться с недостатками.

Союз мужчины и женщины должен удовлетворять не только биологические потребности, но и потребности эмоциональные, моральные и интеллектуальные.

Семь правил Дейла Карнеги¹, соблюдение которых позволит сделать вашу семейную жизнь более счастливой

- Не нужно придираться.
- Не пытайтесь переделать своего супруга.
- Не критикуйте.
- Выражайте друг другу вашу искреннюю признательность.
- Оказывайте друг другу небольшие знаки внимания.
- Будьте предупредительны.
- Прочтите хорошую книгу о сексуальной стороне супружеской жизни. Обсудите её содержание; определите, какие советы для вас приемлемы, какие нет и почему.

¹ Дейл Карнеги (1888–1955) — американский специалист в области человеческих отношений, автор популярных книг («Как завоёвывать друзей» и др.), содержащих набор актуальных правил для достижения успеха в жизни.