

*В печать
ассист. рук-ль: И.
дет. и подрост. у.ф. Занкевич*

Плескаевич Е. Л.
КАТЕГОРИЯ ЗДОРОВЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ КОНЦЕПТАХ И ИЗМЕРЕНИЯХ
Научный руководитель: ассист. Занкевич И. Г.

Занкевич
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

В иерархии человеческих ценностей здоровье занимает лидирующую позицию.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного, социального благополучия и комфорта человека. Под понятием «физическое благополучие» понимают такое состояние органов и систем человеческого тела, которое характеризуется естественной упорядоченностью, функционированием в пределах допустимых норм и даже способностью работать непродолжительное время в случае крайней необходимости со значительным превышением нормы, что подразумевает наличие определенного резерва природных возможностей. Духовное благополучие коррелирует с доминированием в деятельности и темпераменте конкретной личности хорошего настроения, уверенности в своих силах и своём будущем, конструктивного настроя на преодоление реальных и возможных препятствий, способности продуцировать положительные эмоции независимо от переменчивого настроения социальной среды и природных катаклизмов. Что касается социального благополучия, то оно характеризуется относительно устойчивым положением личности в социуме, наличием достойно (в соответствии с квалификацией, опытом и энергозатратами) и желанной работы, созданием и функционированием морально и эстетически полноценной семьи.

Среди факторов и функций здоровья следует акцентировать внимание на непосредственное поведение, направленное на его сбережение, укрепление, усовершенствования и реализацию здорового образа жизни в целом. В 70-е годы XX века появился концепт «здоровьесберегающее поведение» (health behavior), который тесно связан со здоровым образом жизни, характеристики которого содержат существенные различия в научной среде. Но на самом деле выделяют некоторый ряд универсальных критериев, которые отмечаются практически всеми исследователями. К ним следует отнести сознательный отказ личности от вредных привычек, рациональное питание, разумное использование времени сна и отдыха, а также грамотная физическая активность. Итак, здоровый образ жизни – это сформированная человеком совокупность способов организации производственно-трудовой, повседневно-бытовой и социокультурных сфер деятельности, обеспечивающая в максимальной степени реализацию творческого потенциала личности, сохранение и приумножение здоровья как таковой. Данная система в принципе невозможна без определенного уровня образования, грамотного самовоспитания и развитого нравственного мировоззрения. В определенном смысле эффективное сохранение и укрепление здоровья – это искусство, требующее от человека психических, физических, интеллектуальных усилий для формирования и сохранения динамического равновесия организма и в широком смысле достижения оптимальной согласованности человека с природой и общественной средой.