

Каченовский М.Б

Белорусский национальный технический университет

Идеология может рассматриваться как система идей, теорий и взглядов, выражающих и защищающих интересы народа, а также способствующих прогрессу общества. Одним из направлений государственной идеологии Республики Беларусь является охрана здоровья населения за счет формирования здорового образа жизни. По данным специалистов, здоровье человека зависит на 5 - 10% от здравоохранения, на 15- 20% от состояния окружающей среды, на 15 – 20 от наследственности и на 50 – 65 % от самого человека. Н.М. Амосов считает, что для здоровой жизни человеку предлагается гораздо больше возможностей, чем ограничений - нужно уметь ими правильно пользоваться.

Для осуществления человеком любого осознанного действия необходимо принятие идеи, позволяющей человеку переступить порог собственного эгоизма, страха, лени, безразличия и увидеть все то, что своей ценностью превышает биологическое существование. В качестве идеала человека может служить достижение им духовного богатства, нравственной чистоты и физического совершенства, что является не только условием, но и показателем здоровья. Здоровье человека является ценностью как общества так и самого человека.

Осознание смысла человеческой жизни, мудрое отношение человека к себе и к своей жизни является первейшим условием здоровья человека. Смыслом жизни человека как биосоциального и духовно-культурного существа является развитие собственной личности.

Уклад жизни человека, являющийся решающим фактором здоровья, строится с учетом духовного кредо, ближайших и дальних целей жизни, семейного положения и связанных с этим обязанностей. Особое значение для оптимального уклада жизни человека имеет правильный выбор жизненной позиции.

Для здоровья человека необходимо пребывание в счастье, под которым понимается исполнение его стремлений, желаний и потребностей. Современные люди в своем большинстве

запутались в удовлетворении своих материальных потребностей. Счастье человека часто связывается с наличием у него денег. Не отрицая этого, напомним лишь то, что за деньги можно купить практически все, кроме здоровья.

Душевное благополучие человека как условие и показатель его здоровья возможно при условии осознания моральных ценностей, развития благородных качеств личности. Пополнению жизненной энергии способствуют все положительные сердечные переживания. Расточение жизненной энергии вызывает: раздражение, страх, растерянность, гордыня, лень, тщеславие, самоуверенность, обидчивость и самоуничижение.

Здоровье человека зависит от состояния его ума, стиля мышления. В. Гумбольдт писал, что со временем болезни будут рассматриваться как следствие извращенного образа мышления. Имеет место и влияние слова на здоровье человека. Вызванные словом импульсы второй сигнальной системы перестраивают жизнедеятельность тканей и внутренних органов. В качестве здоровосозидающих требований к человеческой речи выступают благозвучие и искренность, спокойствие и доброжелательность.

Труд является не только условием и способом достижения человеком материального благополучия и его нравственной обязанностью, но и мощным источником пополнения жизненной силы. Наибольшее благо человеку дает труд осознанный и радостный, созидательный и творческий, активный и ритмичный, постоянный и разумно организованный.

Отдых необходим человеку для восстановления сил, представляет собой перерыв в работе и свободное от нее время (досуг). Своевременность, содержательность и разнообразие – основные требования к отдыху человека.

Сфера семейных отношений, оказывающая самое непосредственное влияние на здоровье всех членов семьи, включает: нравственно-психологическую, хозяйственно-экономическую и интимную составляющие. Исходным в создании семьи является совместимость супругов, а также их готовность к браку и семейной жизни (осознание принятого решения и действий по его исполнению, понимание супружеских обязательств и принятие ответственности за семью и детей, понимание вероятности возникновения проблем и

наличие установки на их разумное разрешение). Слагаемые семейного счастья и благополучия: взаимопонимание между супругами, их сексуальная гармония, уверенность в надежности брака, дети, отдельная квартира и материальное благополучие, любимая работа и хороший социально-психологический климат в трудовом коллективе, интересный и содержательный семейный досуг, надежные друзья семьи.

Вредные привычки и пагубные пристрастия являются факторами риска не только для здоровья, но и жизни человека. Предупреждение приобщения к употреблению одурманивающих средств возможно за счет побуждения потребности в здоровой жизни; убеждения в огромном социальном, моральном и экономическом вреде употребления одурманивающих средств; опровержения мнимых представлений об их пользе и лечебных свойствах, аргументированного доказательства их пагубности; убеждение в престижности быть здоровым человеком; раскрытие возможностей интересного и содержательного досуга; убеждения в престижности человека, не употребляющего одурманивающих средств.

Таким образом, основными способами сохранения и восстановления здоровья человека являются: нравственность; культура мышления, чувств и речи; здоровосозидающий уклад жизни, труд и отдых; сексуальная культура и благополучная семья; рациональное жизнеобеспечение (питание, обустройство жилища, сон и гигиена тела); свобода от вредных привычек и пагубных пристрастий; самооздоровление.

УДК 301

**Роль информации в идеологической работе**

**Чупахина Т.М.**

**Белорусский национальный технический университет**

Понятие информации возникло после того, как человек оказался перед лицом систем, в которые он заложил рациональный принцип организации. Информация (от лат. *informatio* – разъяснение, изложение) является мерой организации, отличается и от материи, и от энергии. Под