

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.В. Горбенко, Е.А. Кузьменко

*Национальный технический университет
«Харьковский политехнический институт»*

Одной из важнейших тем, рассматриваемых в курсе БЖД, является организация рациональной жизнедеятельности (ОРЖ) с целью сохранения и укрепления здоровья человека. Только здоровый человек способен максимально реализовать свои возможности в личной, профессиональной и общественной сферах деятельности. ОРЖ представляет собой трудоемкий и субъективный процесс и предполагает анализ многих факторов и условий жизни данного человека, в зависимости от которых будут меняться и задачи, стоящие перед ОРЖ. Например, необходимо учитывать:

1. Уровень культуры индивидуума, который во многом определяет его собственное отношение к проблеме здоровья и приоритеты в жизни. Важной задачей курса БЖД является формирование правильного мировоззрения у студентов и обоснование необходимости следовать здоровому образу жизни, который включает в себя рациональный режим труда и отдыха, физическую активность, дыхательные упражнения, полноценный сон, релаксационные техники, рациональное питание и питьевой режим, укрепление иммунитета, отказ от вредных привычек и другое;

2. Профессиональные факторы, так как выполнение человеком своих производственных обязанностей часто сопряжено с работой в ночное время, гиподинамией, монотонностью труда и необходимостью выполнения однообразных движений в статичных и неудобных позах или требует умственного и психоэмоционального перенапряжения. В этом случае ОРЖ обеспечит максимальную компенсацию энергозатрат в организме и не допустит хронической усталости у человека;

3. Социальные факторы, которые предполагают, что данный человек является членом общества, принадлежит к определенной социальной группе и имеет ряд определенных социальных притязаний. ОРЖ позволит поддерживать высокий уровень жизнеспособности человека в соответствии с его социальным статусом и уровнем объективно обоснованных социальных притязаний;

4. Семейно-бытовой статус человека, определяющий его права и обязанности, обусловленные сложившимися в семье взаимными отношениями, традициями и обычаями, включающими воспитание детей, распределение обязанностей по дому, заботу о больных и стариках и т. д. ОРЖ сможет гарантировать выполнение человеком своих функций в семье.

Таким образом, не существует одинаковой для всех схемы распорядка дня и режима жизни, а необходим индивидуальный подход с учетом всех факторов, изложенных выше.