В этой теме мы разберем такие аспекты, которые относятся к нематериальным ресурсам общества:

1. Истоки экологической культуры народов России
2. Экономика здоровья
3. Культура речи – культура общения

**Истоки экологической культуры народов России**

По этой теме посмотрите презентацию, которая прилагается к материалу.

**Экономика здоровья**

Экономические аспекты потерь здоровья населения связаны:

- со снижением количества произведенной продукции,

- с дезорганизацией производства при массовой заболеваемости,

- с расходами на медицинское обслуживание заболевших,

- с выплатами по больничным листам,

- с оплатой пенсий по инвалидности и в связи с потерей кормильца,

- с содержанием домов инвалидов и интернатов для детей-инвалидов.

В случае ранней смерти человека не компенсируются затраты общества на его содержание и обучение. Суммировав перечисленные затраты, можно получить величину потерь, вызванных заболеваемостью, инвалидностью и смертностью, т.е., в сущности, определить цену здоровья.

По расчетам Института кардиологии (1980 гг) на каждый рубль, вложенный в профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, сберегается 2 – 3 рубля расходов на здравоохранение. Управлять здоровьем можно через инвестиции в него: времени и средств – в физическую активность, свой настрой, экологию жилища и рациональное питание. Рубль, вложенный в традиционную медицину, сохраняет ресурсов здоровья в среднем на 6 руб., санаторно-курортное лечение –18 руб., медицинскую реабилитацию – 30 руб., физическую культуру – 42 руб. и рациональное питание – на 64 руб. А совместное использование двух последних – на 102 руб. Получается, что относительно традиционной медицины эффективность этих направлений выше в 3 – 5 – 7 – 11 – 17 раз соответственно. Максимальный эффект дают инвестиции в детское здоровье. Здесь среднее соотношение 1 к 200, а в здоровье детей в возрасте 4 – 6 лет – 1 к 400.

Здоровый образ жизни - осознанное целенаправленное поведение людей, предусматривающее использование в каждодневной социальной практике материальных, психологических, духовных факторов и условий, благотворно влияющих на сохранение и укрепление здоровья, продиктованное ценностными ориентациями, мотивами здоровьесберегающей деятельности. Другие ученые рассматривают здоровый образ жизни через призму самосохранительного поведения, включая своевременное обращение за квалифицированной медицинской помощью, отказ от курения и алкоголя, активное занятие физической культурой. Ничто не в состоянии способствовать укреплению здоровья людей больше, чем осознание ими основных факторов, вызывающих болезни или способствующих их возникновению, а также принятие мер по ослаблению негативного воздействия этих факторов на здоровье. При этом самая большая трудность заключается в создании мотивации к здоровому образу жизни.

Люди по-разному относятся к своему здоровью. Для одних здоровье само по себе является ценностью (терминальная ценность), другим оно необходимо в первую очередь для достижения определенных целей (карьерного роста, возможности зарабатывать деньги и т.д.) – инструментальная ценность. Степень важности здоровья для каждого человека определяет его активность в отношении к собственному здоровью. Основываясь на этом, человек строит свое поведение. Данные исследований убедительно показывают, что в России формируется такой стиль жизни, при котором здоровье, являясь непреходящей ценностью, не представляет реальной ценности для его владельца. Осознание населением влияния на здоровье своего образа жизни (норм, стереотипов, привычек) ведет к попыткам изменить некоторые привычки в целях улучшения здоровья, что требует проявления волевых усилий. Поэтому эти попытки выполняются с различной результативностью:

- Наиболее результативны усилия, направленные на коррекцию питания, например на снижение в рационе количества соли, жиров, сахара.

- Несколько ниже результативность стремлений повысить свою работоспособность и физическую активность.

- Менее всего результативны попытки бросить курить.

По оценкам ВОЗ, общая физическая неактивность провоцирует 1,9 млн. смертей в мире. Успешная борьба с гиподинамией позволит:

- сократить частоту ишемической болезни сердца на 15 – 39%, инсульта – на 33%, гипертензии – на 12%, диабета – на 12 – 35%, рака толстой кишки – на 22–33%, рака молочной железы – на 5 – 12% и переломов на фоне остеопороза – на 18%.

Образ жизни, характерный для взрослого населения, является примером для подрастающего поколения. Именно в детстве закладывается отношение индивида к своему здоровью, формируются необходимые привычки и навыки, из которых в дальнейшем слагается образ жизни. Важно, чтобы родители имели правильное представление о здоровье ребенка в целях выполнения адекватных оздоровительных мероприятий.

Несмотря на существенный рост удельного веса населения, оценивающего свое питание как нормальное, полноценным свое питание считает лишь 11% населения. При этом треть жителей питается «как придется», а причиной изменения питания для 34% населения послужило снижение доходов.

В целом можно говорить о низкой фактической (а не декларированной) ценности здоровья, о слаборазвитой культуре самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких (как правило, люди начинают заботиться о здоровье только после его фактического или ожидаемого ухудшения или по совету врача). Необходимо изменить модель поведения большинства населения: забота о своем здоровье и здоровье близких людей должна формироваться не по факту ухудшения здоровья, а предотвращая его. С целью формирования культуры здорового образа жизни создаются Центры здоровья.

Из этой информации можно сделать вывод, что лучше беречь свое здоровье с раннего детства и лучше предупреждать болезнь и заниматься профилактикой болезней.

**Культура речи**

Когда говорят о культуре речи, имею в виду грамотные связные предложения без слов-паразитов. Это когда вы с собеседником можете легко и свободно говорить, быстро подбирать слова, которые точно выражают ваши чувства и мысли. Это свободное владение нормами языка в устном и письменном виде.

В сущности, об общей культуре человека уже можно судить по тому, как он говорит и пишет. Еще лет 100 назад по культурной манере общаться можно было отличить аристократа от простолюдина – разница была слишком огромной. Социальный статус можно было легко определить. Но с развитием всеобщей грамотности в 20-е годы ХХ века огромное количество людей приобщилось к книгам и смогло вырваться за рамки своего социального слоя. Именно благодаря образованию, развитию навыков чтения и письма можно было в то время подняться из низов и выбиться в люди.

Но и в наше время в плане требования к качеству речи не изменились. Возможно, в обществе планка притязаний несколько упала, но это ни в коей мере не значит, что нормы этикета устарели. Для людей высокой культуры красивая развитая речь без словесного мусора так и осталась стандартом, ниже которого они никогда не опустятся.

Культуру речи можно считать самым главным показателем культуры вообще. Поэтому совершенству речи и манер нет пределов. Мало научиться избегать речевых ошибок, надо постоянно расширять словарный запас, уметь слышать оппонента, понимать его, уважать его мнение, освоить навык правильно подбирать слова к каждой ситуации.

*Культура общения*

По тому, какая у человека речь, можно судить о характере личности. Общая манера общения создает определенное впечатление о нас. Хорошо, если она притягательна. Но речью можно и оттолкнуть собеседника. Поэтому понятие культуры общения более многогранно, чем просто красивая речь. Сюда входит еще умение слушать и соблюдение правил этикета.

*Умение слушать*

Часто, будучи увлеченными беседой, мы забываем о хороших манерах. Спешим навязать свое понимание вопроса, не вникаем в доводы нашего визави, не слышим, не следим за своими словами.

Правилами этикета категорически запрещено давить на собеседника. А навязывать свое мнение не только некрасиво, но и не имеет эффекта. Скорее всего, ваш партнер начнет защищаться, и разговора не получится.

А если собеседника не слушать и все время перебивать, - это говорит о неуважении к его личности, отсутствии элементарной культуры. Хороший собеседник проявляет искреннее внимание к говорящему, уважает чужое мнение, слушает внимательно. Такое умение можно наработать и стать веьма приятной высококультурной личностью, которую хорошо принимают в любом обществе.

Может случиться и наоборот – когда вас не слушают и перебивают, навязывают свое мнение. Тогда начните разговор с распространенного клише «Вам не кажется, что…».

Если завязался спор и вы оказались не правы, то как культурный человек, признайте свою ошибку, не доводя спор до конфликта.

*Речевая культура*

Многие думают, что речь - это просто мысли, высказанные словами. На самом деле речь и связанный с ней этикет - сложный инструмент, помогающий наладить общение, установить контакт (особенно в деловых кругах), повысить продуктивность беседы, привлечь на свою сторону массовую аудиторию во вемя публичного выступления.

Культура речи непосредственно связана с поведением говорящего. Выбор слов и манеры говорить настраивают собеседника на необходимый лад и строят наше поведение. Бывает, что нужно следить за каждым сказанным словом и взвешивать их перед тем, как произнести.

В деловых кругах по речи собеседника будут судить не только о нем самом, но и о компании, которую он представляет. Поэтому речевой этикет в таких ситуациях либо поможет сделать карьеру, либо разрушит ее.

Публичное выступление – правила:

- Подготовьте заранее план своего выступления и набросайте тезисы.

- Избегайте поучительного тона.

- Говорите эмоционально, но не чересчур. Речь должна быть простой, грамотной, с правильной интонацией.

- Пользуйтесь данными сравнительной статистики – вы будете более убедительными.

- Не пользуйтесь избитыми штампами – это усыпляет аудиторию.

- Завершайте выступление повторным акцентированием внимания на проблеме, которую вы озвучивали вначале – это сделает ваше выступление очень эффектным.

Советы по культуре речи:

- Будьте краткими по возможности, чтобы не запутать собеседника лишними словами. Говорите точно, понятно и кратко.

- Еще до начала разговора определитесь - с какой целью вы вступаете в беседу.

- Будьте разнообразны в своей речи, рассказывая одну и ту же историю разным людям с учетом подхода к ним. Вот где нужен расширенный словарный запас! Это способствует пониманию и налаживанию контактов, нахождению общего языка в разными людьми.

Грубость лучше проигнорировать, чем отвечать на нее. Человек культурный не унизится до того, чтобы ответить в такой же грубой манере, не опустится до уровня собеседника. Когда намеренно не отвечают на вопрос – тоже считается нарушением речевого этикета.

Самообладание и самоконтроль очень нужны в разговоре и при публичном выступлении, чтобы эмоции не вышли из-под контроля, не доминировали над разумом.

Культура речи не имеет ничего общего с нецензурными выражениями.

Если вам трудно найти общий язык с собеседником, старайтесь не перенимать его манеру, сохраняйте свои положительные речевые привычки. Люди, которые подражают речи оппонента, теряют свою индивидуальность.

*Задание: Что вы понимаете под словами «Нематериальные ресурсы общества»?*