

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/410523>

Тип работы: Реферат

Предмет: ОБЖ

-

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье представляет собой бесценное достояние не только каждого человека в отдельности, но и в целом всего общества. При расставаниях, встречах с близкими и дорогими людьми принято желать им доброго и крепкого здоровья, так как это – условие и основной залог полноценной и счастливой жизни. Охрана собственного здоровья – это прямая обязанность каждого человека, он не должен перекладывать ее на окружающих. Здоровье человеку помогает осуществлять планы, успешно решать различные задачи в жизни, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно укрепляемое и сохраняемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Актуальность работы обусловлена тем, что к сожалению, большая часть людей не соблюдают наиболее простых, в большей мере обоснованных наукой норм и аспектов здорового образа жизни. Одни люди становятся жертвами малоподвижного образа жизни, который вызывает раннее старение, другие излишествуют в еде с практически неизбежным в подобных случаях развитием ожирения, третьи не умеют правильно отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, всегда нервны, беспокойны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к большому числу заболеваний. Некоторые, привыкают к пагубной привычке в виде употребления алкоголя и курению, активным образом укорачивая свою жизнь.

Цель работы: охарактеризовать здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности человека.

Задачи работы:

1. рассмотреть понятие здоровья и его составные части;
2. охарактеризовать здоровый образ жизни и его компоненты;
3. описать здоровье как важнейший фактор жизнедеятельности.

Методы исследования: анализ научной и тематической литературы.

Понятие здоровья и его составные части

Понятие здоровье в целом является несколько условным и объективно устанавливается по комплексу клинических, антропометрических, биохимических и физиологических показателей, которые определяются с учётом возрастного, полового факторов, а также географических и климатических условий.

Здоровье выступает естественным состоянием организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и полным отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье человека непосредственно определяется совокупностью биологических (приобретённых и наследственных) и социальных факторов; последние обладают настолько же важным значением в поддержании состояния здоровья или в появлении и развитии болезни [3].

Существует очень много определений данного понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения исследователей. По принятому определению Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье – это состояние социального, физического и духовного благополучия, а не только отсутствие физических дефектов и болезней».

С физиологической точки зрения наиболее определяющими представляются следующие формулировки понятия «здоровье»:

- индивидуальное здоровье человека представляет собой естественное состояние организма на фоне отсутствия различных патологических сдвигов, оптимальной связи с окружающей средой, согласованности всех функций (Н.Л. Полонский, Г.З. Демчинкова);
- здоровье выступает гармоничной совокупностью структурно-функциональных характеристик организма, адекватных окружающей среде и непосредственно обеспечивающих организму наиболее оптимальную жизнедеятельность, а также трудовую полноценную жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека представляет собой гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что образует условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и

подсистем организма (А. Д. Адо);

□ здоровье - процесс развития и сохранения биологических, психологических физиологических, функций, социальной активности и трудоспособности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В.П. Казначеев) [8].

Кроме того, принято говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, нравственном (социальном) и психическом.

□ Физическое здоровье представляется естественным состоянием организма, обусловленным нормальным функционированием всех его систем и органов. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно развивается и функционирует.

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов. - М.: Academia, 2017. - 640 с.
2. Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом обществе / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2019. - 512 с.
3. Вишняков, Я.Д. Безопасность жизнедеятельности. Теория и практика: Учебник для бакалавров / Я.Д. Вишняков. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 543 с.
4. Граевская Н.Д. Бодроть и здоровье. - М.: Медицина, 2019. - 276с.
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256с.
6. Саламатов, В.Е. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека / В.Е. Саламатов. - СПб.: ТИД Амфора, 2013. - 364 с.
7. Семенова, Н. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова. - М.: Диля, 2014. - 328 с.
8. Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2015. - 232с.
9. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Академия, 2018. - 334с.
10. Эй, Дж. Дж. До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/410523>