

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Уфимский институт (филиал)



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ, ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Выполнила  
студентка 2 курса  
направления  
Менеджмент  
Павлушина  
Светлана Юрьевна

Проверил  
преподаватель  
по физической  
культуре  
Дмитриева Мария  
Владимировна

# СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- Понятие здоровья
- Резервы организма
- Понятие здорового образа жизни
- Рациональное питание человека
- Влияние окружающей среды, наследственности, биоритмов на здоровье человека
- Оптимальный двигательный режим
- Закаливание
- Физическое воспитание
- Личная гигиена и режим дня
- Вывод
- Список используемой литературы

# ВВЕДЕНИЕ

## ■ Объект исследования

Понятие здоровья, его содержание и критерии

## ■ Предмет исследования

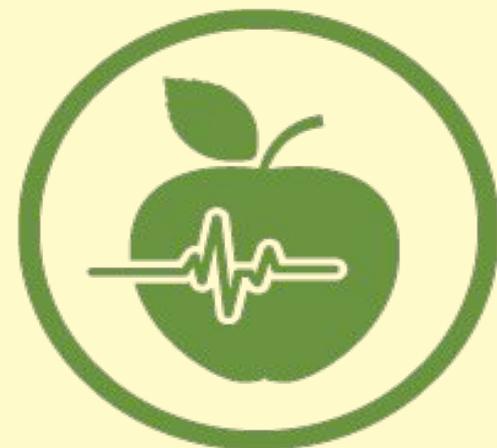
Функциональные возможности проявления здорового человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние условий окружающей среды на здоровье

## ■ Цель

Определить сущность здоровья, его содержание и критерии

## ■ Задачи

Изучить теоретические аспекты понятия  
здоровье



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ

По определению Всемирной  
Организации  
Здравоохранения принятому  
в 1948 г.: «здоровье — это  
состояние физического,  
духовного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней и  
физических дефектов».



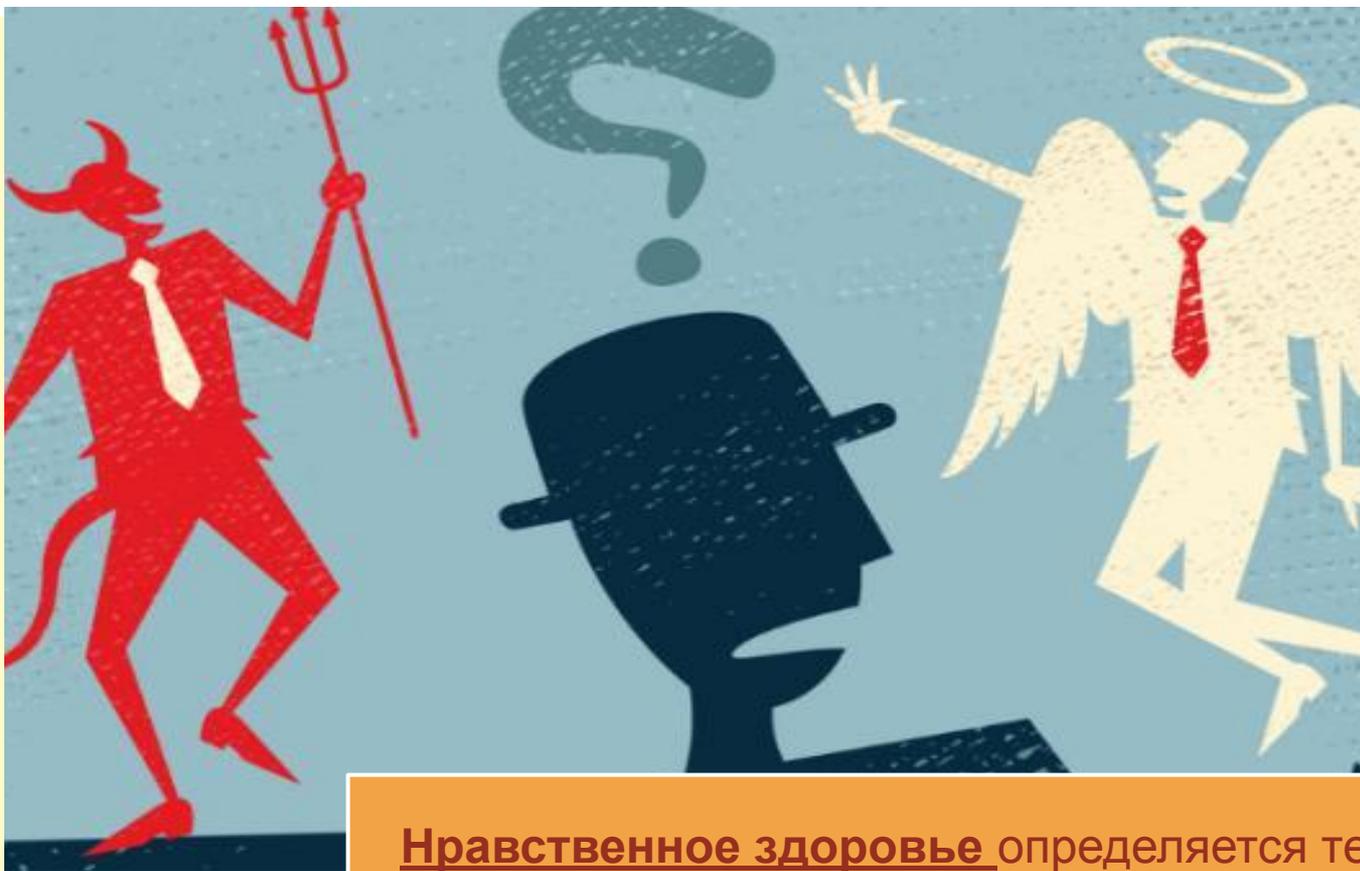
# СУЩЕСТВУЮТ ТРИ ВИДА ЗДОРОВЬЯ: ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОЕ, ПСИХИЧЕСКОЕ И НРАВСТВЕННОЕ(СОЦИАЛЬНОЕ)



**Физическое здоровье** — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.



**Психическое здоровье**  
зависит от состояния  
головного мозга, оно  
характеризуется уровнем  
и качеством мышления,  
развитием внимания и  
памяти, степенью  
эмоциональной  
устойчивости, развитием  
волевых качеств.



**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали.

# РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. **Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:**

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.





Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд



Рациональный режим труда и отдыха  
- необходимый элемент здорового  
образа жизни. При правильном и  
строго соблюдаемом режиме  
вырабатывается четкий и  
необходимый ритм  
функционирования организма, что  
создает оптимальные условия для  
работы и отдыха и тем самым  
способствует укреплению здоровья,  
улучшению работоспособности и  
повышению производительности  
труда.



# ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.



# ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения. Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Кроме того нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, делают такие ошибки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.



# ВРЕД НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Целые поколения ученых на протяжении долгих лет проводили исследования о влиянии различных галлюциногенных веществ на организм. В результате было установлено, что все наркотические средства являются ядом, вызывающим тяжелые патологические состояния. А главное, делающим человека зависимым от регулярного поступления этого яда в организм.

В результате, даже кратковременное употребление наркотических веществ вызывает необратимые физиологические нарушения, психические расстройства.

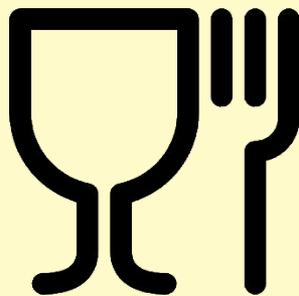


# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Включает в себя два основных закона:

**Первый закон** - равновесие получаемой и расходуемой энергии.

**Второй закон** - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.





Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.



Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

# ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, НАСЛЕДСТВЕННОСТИ, БИОРИТМОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



# ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.



# ОРИЕНТАЦИЯ НА ЗДОРОВЬЕ У ЛИЦ, ОТНЕСЁННЫХ К ИНТЕРВАЛАМ И ЭКСТЕРНАЛАМ



Для лиц экспрессивного типа,  
ориентированных на  
общение, эмоциональную  
открытость, свойственны  
быстрота творческого  
мышления и «угрожаемые»  
качества – высокий уровень  
притязания, нарушение  
режима трудовой  
деятельности, повышенная  
возбудимость.



Для лиц противоположного типа – импрессивного, склонных к самоанализу, нарушению режима отдыха, которые не притязательны к потребительским ценностям, характерна высокая направленность на сам процесс творчества.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.



# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

# РЕЖИМ ДНЯ

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.



# ВЫВОД



На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого – либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегают по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42145>
- <http://www.refbzd.ru/viewreferat-1948-1.html>
- <http://getmedic.ru/vliyanie-na-zdorove/64008-estestvennoe-sostoyanie-cheloveka-zdorove>