

**РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В.
ПЛЕХАНОВА**

Уфимский институт (филиал)

Кафедра «Экономики и управления на предприятиях торговли и общественного питания»

Понятие «здоровье», его содержание и критерии



Выполнила:

Студентка 2 курса

Группа МэконД-2

Очной формы обучения

Дулова Александра Денисовна

Научный руководитель:

Дмитриева М.В.

Дисциплина:

Физическая культура



СОДЕРЖАНИЕ

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

ВВЕДЕНИЕ

- Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.
- Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данного исследования
является изучение сущности
здоровья, его критериев, а также
формирование представления о
здоровом образе жизни



ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить понятие «здоровье», его содержание и критерии

Изучить литературу по данной теме

Рассмотреть содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

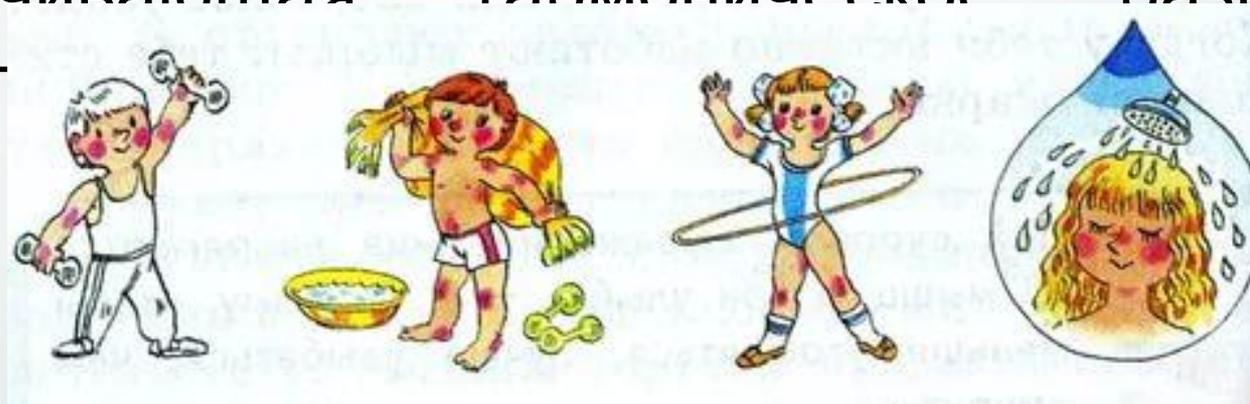
- Объект исследования – здоровье человека
- Предмет исследования – исследование понятия здоровья, его сущности и основных критериев, а также факторов, влияющих на здоровый с



ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ»

Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности





КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

Физическое здоровье

- Это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем

Психическое здоровье

- Оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости

Соматическое здоровье

- Нормальное функционирование органов и систем организма

Нравственное здоровье

- Определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе

РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА



- ❖ Биохимические резервы - реакции обмена
- ❖ Физиологические резервы - на уровне клеток, органов, систем органов
- ❖ Психические резервы - это нереализованные возможности

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Нужно помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

I-равновесие получаемой и расходуемой энергии

Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем

II-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



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- Прием пищи только при ощущениях голода.
- Отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- Отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

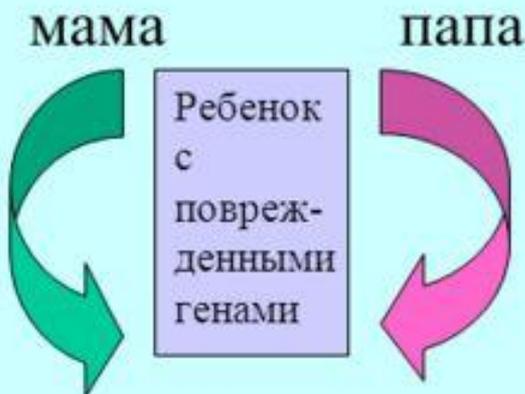
- ❑ Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи.
- ❑ Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.
- ❑ Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

- Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность



Наследственность и здоровье



Таким образом, уровень здоровья зависит как от наследственности, так и от факторов окружающей среды



ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ЗДОРОВЬЕ

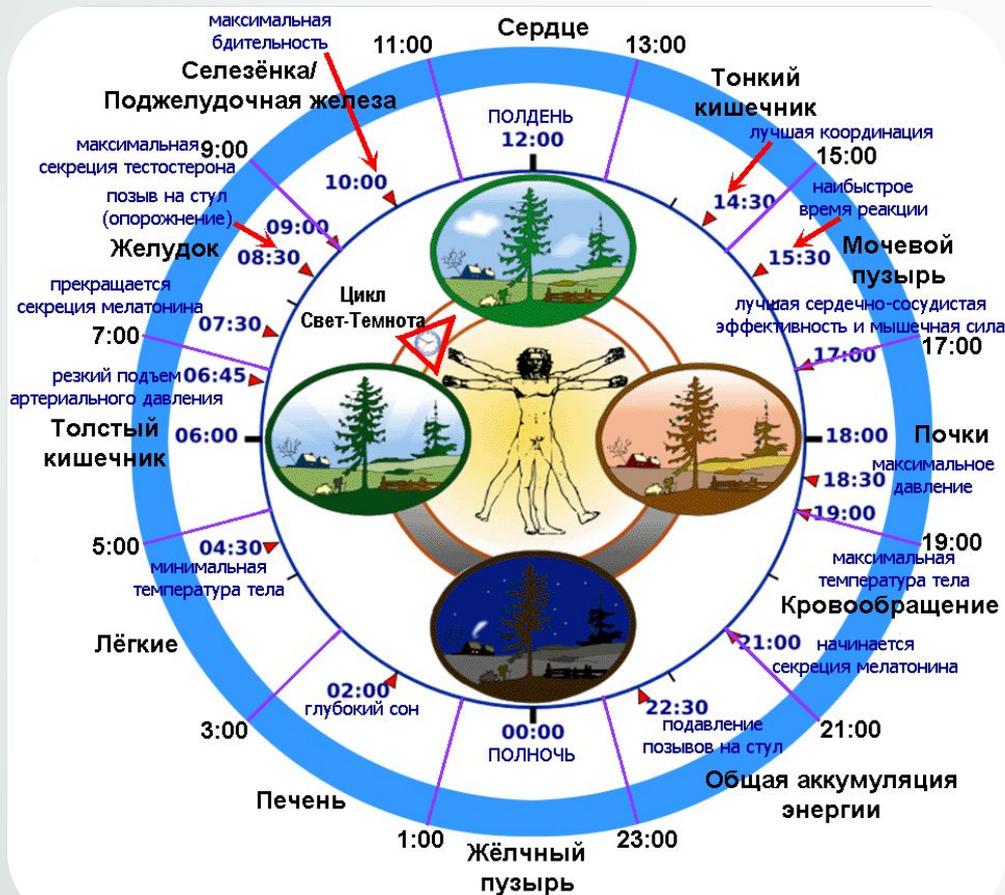


Рис. 2. Схема циркадного ритма человека (биологические часы) и примерный суточный ритм органов.

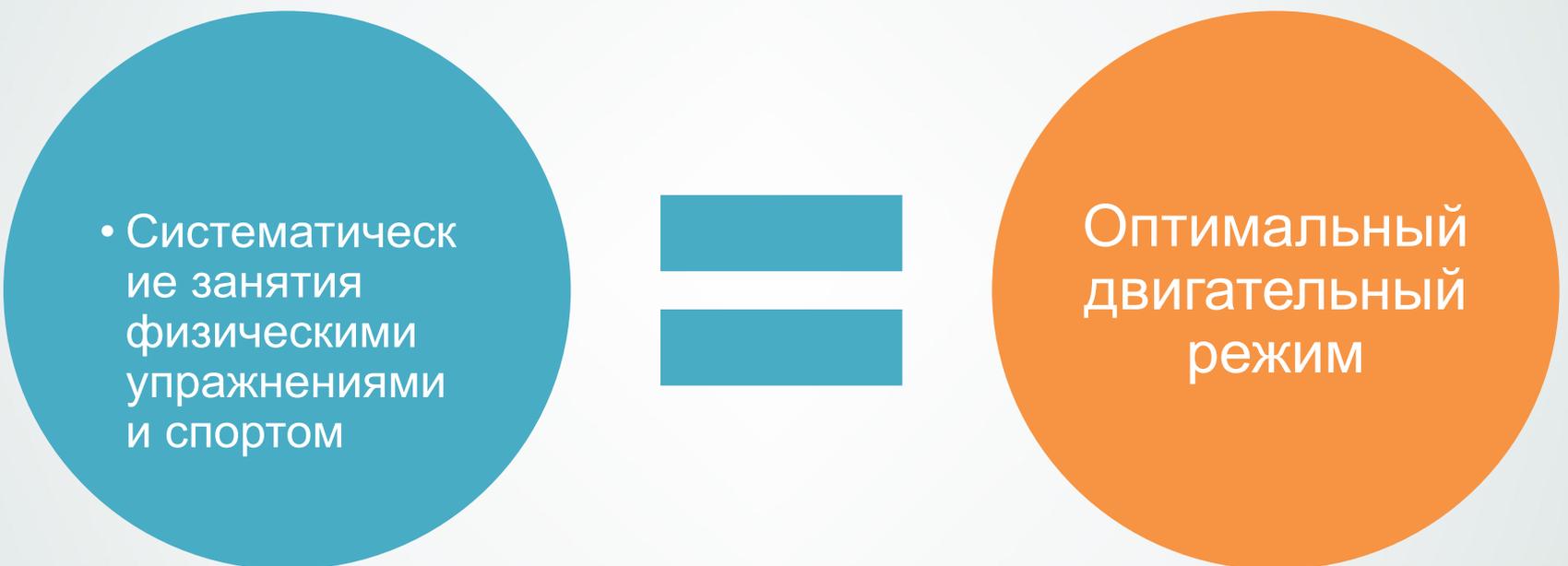
- Влияют на наше здоровье и биологические ритмы.
- Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

Рис. 3. Схема годового влияния человека (биологические часы) и изменение суточного ритма органов.

Цикл Свет-Темнота
Желудок
1:00 Желчный пузырь 23:00



ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



• Систематические занятия физическими упражнениями и спортом

Оптимальный двигательный режим

Оптимальный двигательный режим -
важнейшее условие здорового образа жизни

КАЧЕСТВА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА



Сила



Быстрота



Ловкость



Выносливость



Гибкость

ЗАКАЛИВАНИЕ

- ❖ Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней



ЗАКАЛИВАНИЕ

**Закаливание
ие
воздухом**

- Прогулки на
воздухе

**Закаливание
е водой**

Водные ванны

- Обтирание
 - Обливание
- Зимнее купание
 - Местные
водные
процедуры

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

❖ **Личная гигиена** (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Личная гигиена

Гигиена одежды и обуви

Гигиена тела

Психогигиена

Гигиена труда и отдыха

Гигиена сна

Гигиена питания

Гигиена жилища

Гигиена зрения

Гигиена полости рта

Гигиена покровных органов

Уход за кожей

Уход за волосами

Уход за руками

Уход за ногами

Уход за ногтями



ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

- ❖ Соблюдение оптимального режима труда и отдыха, предупреждающего развитие утомления и переутомления
- ❖ Сбалансированное и правильное питание в соответствии с потребностями организма и возрастными особенностями
- ❖ Выполнение необходимых условий, обеспечивающих полноценный и здоровый сон
- ❖ Благоприятный микроклимат в жилище, обеспечивающий оптимальное сочетание температуры, влажности, подвижности воздуха и естественной освещенности помещения
- ❖ Содержание в чистоте тела, особенно рук и ногтей
- ❖ Тщательный уход за зубами, ногтями и волосами



РЕЖИМ ДНЯ



- Это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график
- При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления



РЕЖИМ ДНЯ

- ❖ Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми:

Выполнение
различных видов
деятельности в
строго
определенное
время

Правильное
чередование
работы и отдыха

Регулярное питание



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
- Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=42145>
2. http://works.doklad.ru/view/EM_gGE_wt40/all.html
3. <http://www.studfiles.ru/preview/2906157/>

