

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://studservis.ru/gotovye-raboty/kursovaya-rabota/144773>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Медицина

Введение 3

Глава 1. Здоровье и здоровый образ жизни 5

1.1. Понятие здоровья, его содержание 5

1.2. Здоровый образ жизни 6

Глава 2. Здоровый образ жизни и сохранение здоровья 8

2.1. Питание и здоровье 8

2.2. Двигательный режим и здоровье 12

2.3. Режим труда и отдыха 14

Заключение 17

Список использованных источников 19

Приложение 21

Здоровье является первой и важнейшей потребностью человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Оно представляет собой важнейшую предпосылку к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь является важным слагаемым человеческого фактора.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья.

Физическое здоровье рассматривается как естественное состояние организма, которое связано с нормальным функционированием всех его органов и систем. Поскольку организм человека – система саморегулирующаяся, при условии хорошей работы всех органов и систем весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье определяется состоянием головного мозга, оно характеризуется развитием внимания и памяти, уровнем и качеством мышления, развитием волевых качеств, степенью эмоциональной устойчивости.

Нравственное здоровье обусловлено теми моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительные признаки нравственного здоровья человека представлены, прежде всего, сознательным отношением к труду, овладением сокровищами культуры, активным неприятием нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, стремится к самосовершенствованию, получает удовлетворение от своей работы, стремится к достижению неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

1.2. Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни, который основан на принципах нравственности, активный, рационально организованный и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье до глубокой старости.

В понятие здорового образа жизни включаются следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, отказ от вредных привычек, личную гигиену, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание и т. п.

1) Плодотворный труд является важным элементом здорового образа жизни. Биологические и социальные факторы, главным из которых является труд, оказывают влияние на здоровье человека.

2) Рациональный режим труда и отдыха также представляет собой необходимый элемент здорового образа жизни. Вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма при правильном и строго соблюдаемом режиме, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует улучшению работоспособности, укреплению здоровья и повышению производительности

труда.

3) Следующее звено здорового образа жизни представлено отказом от вредных привычек (курения, приема алкоголя, употребления наркотиков). Нарушение этих составляющих здорового образа жизни являются причиной многих заболеваний, снижает работоспособность, резко сокращает продолжительность жизни, пагубно отражается на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

4) Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, обеспечивает правильный рост и формирование организма, высокую работоспособность и способствует продлению жизни.

5) Оптимальный двигательный режим является немаловажным условием здорового образа жизни. Его основу составляют эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей систематические занятия физическими упражнениями и спортом, сохранение здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом как важнейшее средство воспитания выступают физическая культура и спорт.

6) Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя уход за телом, рациональный суточный режим, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. Вырабатывается четкий ритм функционирования организма при правильном и строгом его соблюдении. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Таким образом, здоровый образ жизни не только является основой хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и представляет собой путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

1. Анна, Якуба Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Якуба Анна. - М.: Питер, 2014. - 163 с.

2. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. – 4-е изд., перераб. – М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008. – 560с.

Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. - Москва: Мир, 2007. - 208 с.

3. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 1997. - 368 с.

4. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 559 с.

5. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М.

6. Безруких, М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Начальная школа / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

7. Безруких, Т.А. Филиппова. - М.: Просвещение, 2013. - 128 с.

8. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблицер, 2016. - 450 с.

9. В здоровом теле - здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. - М.: Феникс, 2002. - 352 с.

10. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 1998. - 404 с.

11. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. - 560 с.

12. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2005. - 208 с.

Красоткина, И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. - Москва: Наука, 2002. - 224 с.

13. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2008. - 144 с.

14. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2013. - 176 с.

15. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

16. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - Москва: Мир, 2014. - 142 с.

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://studservis.ru/gotovyie-raboty/kurovaya-rabota/144773>