

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/kurovaya-rabota/177537>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Социология (другое)

Введение 3

1. Теоретические основы здорового образа жизни 5

1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни» 5

1.2. Здоровый образ жизни в Нижегородской области 9

2. Пропаганда здорового образа жизни 13

2.1. Программы пропаганды здорового образа жизни 13

2.2. Интервью о пропаганде здорового образа жизни 13

Заключение 14

Список литературы 15

Введение

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из основных задач в деле укрепления здоровья населения. В настоящее время в этом направлении акцент делается на понимании людьми важности ЗОЖ. Никакие энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может сделать за нас зарядку, отказаться от лишней рюмки спиртного и сигареты, создать для себя правильный режим работы и отдыха, придерживаться принципов здорового и сбалансированного питания. Наше здоровье и благополучие в наших руках. Поэтому не случайно помощь в развитии личных навыков является одним из главных направлений деятельности по укреплению здоровья (Оттавская Хартия ВОЗ, 1986 г.). Медицинские работники должны предоставлять максимально полную информацию о различных аспектах здоровья, помогать людям в формировании ответственного и позитивного отношения к своему здоровью и здоровью общества в целом, менять не всегда здоровые привычки своих сограждан и содействовать развитию навыков ЗОЖ.

Целью данной работы является изучение проблем здорового образа жизни в России.

Для достижения поставленной цели необходимо решить несколько основных задач:

- ☐ изучить сущность понятия «здоровый образ жизни»;
- ☐ рассмотреть здоровый образ жизни в Нижегородской области;
- ☐ раскрыть Программы пропаганды здорового образа жизни;
- ☐ изучить интервью о пропаганде здорового образа жизни.

Объектом работы является здоровый образ жизни.

Предметом работы выступают проблемы здорового образа жизни в России.

Методологической основой исследования выступают:

- 1) исходные принципы познания (историзм, научная объективность);
- 2) логические приемы и операции (анализ, синтез, дедукция, индукция);
- 3) различные (общие, частные и специальные) методы познания, в частности диалектический, системно-структурный, метод правового регулирования, сравнительно-правовой, функциональный, формально-юридический.

Курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и литературы.

1. Теоретические основы здорового образа жизни

1.1. Сущность понятия «здоровый образ жизни»

Образ жизни – это устойчивые формы социального бытия, типичные для конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с нормами и ценностями, которые отражают эти отношения. Здоровый образ жизни – это стремление человека к состоянию физического, душевного, социального благополучия. Понятие образ жизни является категорией социологической науки. Первые упоминания об

образе жизни в отечественных публикациях появляются в конце 60-х годов XX века, а затем интерес к этой теме снижается, потому что данное понятие применительно исключительно к стабильным обществам. Рассматривать образ жизни только в контексте произвольной активности человека не следует, потому что помимо индивидуальных характеристик в человеке есть что-то типичное для определенной социальной группы. Исходя из этого, В.Л. Абушенко считает, что образ жизни есть способ реализации себя в социальном.

Образ жизни имеет свои компоненты, к которым относятся:

Распределение времени;

Характер труда;

Потребление материальных благ;

Активность индивида в области просвещения и культуры;

Политическая активность;

Общественные проблемы и отношение к ним;

Принадлежность к религии;

Формы общежития человека;

Способы самоидентификации.

Понятие здоровый образ жизни в научных текстах заменил термин «санитарная культура», показателями которой являются гигиена и интерес к проблемам сохранения здоровья. Предполагалось, что требования к здоровому образу жизни являются для всех людей общими вплоть до конца 80-х годов. Его рассматривали не с научной точки зрения, а скорее всего с моральной стороны – забота о своем здоровье является не только личным делом каждого, но и общественным долгом.

Определение данного термина стало более дифференцированным в конце 80-х и в начале 90-х годов.

Здоровый образ жизни может иметь столько вариантов, сколько есть условий жизни. Сегодня здоровый образ жизни определяется как совокупность внутренних и внешних условий жизнедеятельности человека, которые обеспечивают здоровье, трудоспособность, активное долголетие, гармоничное развитие личности. Исходя из разных формулировок этого понятия, надо сказать, что оно с точки зрения устойчивости и социально-исторической специфичности его компонентов, не конкретизировано. Здоровый образ жизни, помимо этого, в контексте совместной деятельности людей не рассматривается. Открытым остается вопрос о связи здоровья и образа жизни.

Формирование здорового образа жизни, по мнению Г.И. Царегородцева и И.А. Гундарова, не может дать немедленную отдачу на протяжении одного поколения. Об это же говорят и результаты многолетних наблюдений за изменением состояния здоровья в популяциях, на которые были направлены профилактические программы.

Поскольку любые поступки человека могут влиять на его здоровье, понятие здорового образа жизни очень обширно и расплывчато.

Под формированием здорового образа жизни подразумевается создание системы преодоления факторов риска. Эта активная жизнедеятельность человека, направленная на укрепление и сохранение здоровья предполагает отсутствие вредных привычек, корректировку режима дня и питания, поддержку своей физической формы и минимизацию стресса. Вредными для здоровья привычками, оказывающими серьезное негативное влияние на организм, являются употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. В основе любого образа жизни лежат определенные биологические и социальные принципы. Что касается биологического образа жизни, то он должен соответствовать возрасту человека и быть энергетически обеспеченным, умеренным в отношении нагрузок, ритмичным, укрепляющим здоровье. Социальный образ жизни, прежде всего, предполагает высокую нравственность, эстетическое воспитание, волю, способность к самоограничению. Эти два аспекта в совокупности создают единство биологического и социального развития организма и способствуют взаимодействию со средой обитания.

Отсюда можно назвать жизненно важные поведенческие формы:

Формирование во всех сферах жизни и деятельности человека положительных психологических эмоций;

Формирование оптимистических взглядов на жизнь;

Максимальная эффективность трудовой деятельности;

Максимальная двигательная активность;

Соответствие биологического ритма жизни суточным биоритмам и возрастным потребностям;

Сексуальная активность;

Здоровое старение с минимальными негативными последствиями;

Отказ от вредных привычек.

Человеку свойственно стремление к здоровому образу жизни, но, к сожалению, далеко не все достигают этой цели. Возможными причинами является не желание что-то менять в своей жизни или отсутствие знаний. Специалисты говорят, что начинать формирование здорового образа жизни надо с главных правил, следовать которым важно постоянно. Одно из первых правил – это активное движение.

Организм человека не может постоянно находиться в одном положении и в одном месте. Длительная работа за компьютером, например, подвергает организм сильному стрессу. Чтобы мышцы тела привести в порядок их необходимо проработать, а для этого нужна минимум как утренняя зарядка, в идеале, конечно, тренажерный зал. Бомбой замедленного действия являются алкоголь и табак, оказывающие пагубное воздействие на организм. Что касается питания, то оно должно быть сбалансированным – белков в дневном рационе не менее 20-30%, жиров 10-20%, а углеводов – 50-60%. Важен и режим питания, что значит, принимать пищу 5-6 раз в день небольшими порциями, ограничив себя в потреблении соли и сахара. Крепкий и здоровый сон не менее 8 часов укрепляет иммунитет и способствует долголетию.

Стрессовых ситуаций следует избегать, поскольку стресс приводит к ослаблению иммунитета. Закаливание и личная гигиена помогут в борьбе с простудными заболеваниями. Социально-психологические аспекты здоровья. Основой изучения общественного здоровья является целый ряд критериев. Использовать эти критерии надо в совокупности с факторами, которые оказывают влияние на здоровье.

Их условно объединили в 4 группы: биологические факторы, к которым относятся пол, возраст, наследственность, конституция; природные факторы, связанные с климатом, антропогенным загрязнением и др.; факторы, связанные с организацией медицинской помощи; социальные и социально-экономические факторы, связанные с охраной здоровья, условиями, труда, отдыхом, питанием, миграционными процессами, уровнем образования, культурой и др.

Данные группы факторов оказывают влияние на здоровье всего населения, а не только одного человека. В формировании здоровья основное значение принадлежит социальным факторам. Степень социально-экономического развития страны оказывает влияние на уровень общественного здоровья, а этот уровень различный. Страны с высоким уровнем экономического развития имеют высокие показатели, как общественного здоровья, так и здоровья отдельных граждан.

1. Анурин, В. Ф. Динамическая социология / В.Ф. Анурин. - М.: Академический проект, 2017. - 560 с.
2. Багдасарьян, Н. Г. Социология. Учебник и практикум / Н.Г. Багдасарьян, М.А. Козлова, Н.Р. Шушанян. - М.: Юрайт, 2015. - 596 с.
3. Боровик, В. С. Основы социологии и политологии / В.С. Боровик, Б.И. Кретов. - М.: Юрайт, 2019. - 448 с.
4. Волков, Ю.Г. Социология. Учебник / Ю.Г. Волков. - М.: КноРус, 2017. - 278 с.
5. Гараджа, В. И. Социология религии / В.И. Гараджа. - М.: ИНФРА-М, 2019. - 304 с.
6. Желтов, В.В. Политическая социология / В.В. Желтов. - М.: Академический проект, 2017. - 566 с.
7. Каримова, А. Б. Социология международных отношений. Учебник / А.Б. Каримова. - М.: Юрайт, 2017. - 336 с.
8. Маргулян, Я. А. Основы социального государства. Учебное пособие / Я.А. Маргулян. - М.: Юрайт, 2016. - 140 с.
9. Марцинкевич, В. И. Экономика человека. Учебное пособие / В.И. Марцинкевич, И.В. Соболева. - М.: Аспект пресс, 2017. - 288 с.
10. Маршак, А. Л. Общая социология / А.Л. Маршак. - Москва: РГГУ, 2019. - 384 с.
11. Наместникова, И.В. Этические основы социальной работы. Учебник и практикум для СПО: моногр. / И.В. Наместникова. - М.: Юрайт, 2016. - 515 с.
12. Нестерова, Г. Ф. Социальная работа с лицами пожилого возраста и инвалидами. Учебник / Г.Ф. Нестерова, С.С. Лебедева, С.В. Васильев. - М.: Academia, 2018. - 320 с.
13. Нецветаев, В. Г. Социология / В.Г. Нецветаев. - М.: Маркет ДС, 2019. - 240 с.
14. Николаев, А. А. Социология управления / А.А. Николаев. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2019. - 268 с.
15. Нор-Аревян, О. А. Социальная геронтология / О.А. Нор-Аревян. - М.: Дашков и Ко, Наука-Спектр, 2016. - 312 с.
16. Плаксин, В.Н. Социология. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата / В.Н. Плаксин. - М.: Юрайт, 2016. - 123 с.
17. Социология. Общий курс. Учебник. - М.: ИНФРА-М, 2019. - 336 с.
18. Социология. Экзаменационные ответы / С.И. Самыгин и др. - М.: Наука, 2018. - 352 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/gotovye-raboty/kurovaya-rabota/177537>