

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/referat/21133>

Тип работы: Реферат

Предмет: Медицина

Введение 3

Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья человека 4

1. Значение здоровья 4

2. Отказ от вредных привычек 8

3. Рациональное питание 11

4. Состояние окружающей среды 13

5. Двигательная активность 16

6. Закаливание 18

7. Личная гигиена 21

8. Режим дня 23

Заключение 24

Список литературы 26

Введение

Общее состояние каждого человека складывается из множества факторов, среди которых главнейшее место занимает здоровье. Виды здоровья представлены сложной системой, от которой зависит не только общее настроение, но и работоспособность организма.

Здоровьем человека, на сегодняшний день, называют нормальное и стабильное психосоматическое состояние индивида. Существуют следующие виды здоровья человека:

физическое;

психическое;

социальное благополучие.

Главным критерием, которым обладают вышеперечисленные виды здоровья, является способность обеспечивать организму нормальную регуляцию поведения, а также эффективную деятельность личности. Ранее врачи придерживались того мнения, что здоровьем называется такое состояние человеческого организма, при котором отсутствуют какие-либо заболевания: психические, соматические, физические и иные. Однако Всемирная организация здравоохранения внесла необходимую лепту в старое определение, дополнив необходимый критерий о «благополучии» всех сфер функционирования организма.

Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья человека

1. Значение здоровья

Апанасенко Г.А. вывел собственное определение. Он говорил о том, что здоровьем называется динамическое состояние человека, которое зависит от наличествующих в организме резервов, например устойчивости к внешним негативным факторам, способности компенсирования патологического стресса, что встречается в нашей жизни повсеместно, и так далее. Доктор отмечал дополнительные критерии, которыми характеризуется здоровье. Виды здоровья и их уровень, как говорил Апанасенко, характеризуются пластическим, энергетическим, а также необходимым информационным обеспечением жизненных процессов, выступающих в роли организаторов всей деятельности организма. Кроме того,

здоровье в обязательном порядке подразумевает возможность проявления социальных и биологических функций, то есть естественное желание продолжения рода либо выживаемость и сохранение собственной особи.

Виды здоровья прежде всего обращают внимание на телесное или физическое состояние организма. Физическое здоровье – это такое состояние личности, при котором наблюдается совершенная регуляция жизненных процессов независимо от внешних показателей. Кроме того, к данной группе также можно отнести высокую степень устойчивости и адаптации к многочисленным факторам среды, а также гармонию всех физиологических процессов. Как правило, показатели здоровья представлены следующим списком: Степень физической активности и физической подготовленности.

Физическое развитие.

Тренированность организма, которая зависит от регулярности и системности тренировок.

Во многом вышеперечисленные функции обеспечивают физическое здоровье человеческого организма.

Причём необходимыми составляющими, от которых зависит статус телесного состояния личности, являются иммунный тонус организма и его сенсорное здоровье.

Психическое, духовное здоровье – в медицине существует большое количество всевозможных понятий.

Несмотря на множественность определений, суть сводится к следующему: психическое здоровье личности – это её способность адекватно реагировать на окружающую среду, как внутреннюю, так и внешнюю.

Главным составляющим компонентом этого вида здоровья является способность независимо от внешних и внутренних раздражителей уравновесить себя и своё настроение. Центральным элементом здесь является психологическое благополучие человеческого организма.

Социальное здоровье. Сохранение психического здоровья неразрывно связано с социальным благополучием личности. Благоприятное социальное состояние – это способность успешной адаптации к той социальной среде, в которой индивид находится в данный момент. Здесь также необходимо отметить сохранение способности к успешному выполнению социальных функций. Такое здоровье является показателем активности личности в обществе, то есть наличие связей, ресурсов, плодотворного общения, качество взаимодействия являются показателями высокого социального благосостояния личности. Достойный уровень здоровья позволяет человеку настроиться на деятельное взаимодействие с окружающим миром. Стоит отметить, что понятие социального здоровья вошло в современную педагогическую и психологическую науку сравнительно недавно. Именно поэтому нельзя с полной уверенностью утвердить перечень измеряемых критериев. Однако общее мнение сводится к следующим постулатам, образующим благополучное социальное состояние человека:

наличие понимания моральных норм, принятых в обществе;

достойный уровень духовного развития;

адаптация к социальной среде;

освоение нравственных ценностей.

Социология и психология личности содержат перечень критериев, соблюдение которых необходимо для сохранения высокого уровня здоровья:

Осознание собственного «Я», а наравне с тем - переживание чувства постоянства и единства физического тела и духовного.

Адекватный уровень требований и критичности к собственной личности, а также нормальная оценка её результатов.

Способность управления собственным поведением, в том числе в нестандартных критических ситуациях.

Нормальная реакция на общепринятые правила поведения в современном обществе, на моральные установки и правовые нормы.

Понимание необходимости позитивного планирования как рабочей, так и личной деятельности, а также успешная реализация намеченных целей и задач.

Сохранение психического здоровья во многом зависит от сохранения индивидуальности личности. Здесь важно учитывать негативные изменения внешней окружающей среды, которые непосредственно влияют на структуру личности, вызывая психические заболевания. Несмотря на отрицательные моменты, важно сохранять позитивный настрой и разрабатывать собственные методы преодоления препятствий.

Психологическим здоровьем в медицине называют динамическую совокупность свойств личности, которые способны обеспечить гармонию между потребностями человека и требованиями, которые предъявляются ему обществом. Психологическое или духовное здоровье является одной из важнейших предпосылок, направленных на развитие и самоактуализацию личности.

А. Маслоу первым выделил качества, которые способствуют укреплению здоровья психологической стороны

личности:

Ориентация на реальные события.

Концентрация мыслей не на собственной личности, а на проблеме.

Потребность в одиночестве.

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С., 2005. – 176с.
2. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание в. // Теория и практика физической культуры. – 2011, № 8. – с. 9 – 12.
3. Дубровский В.И. Валеология здорового образа жизни. – М.: Флинта; Retorika., 2009. – с.1-35.
4. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России. //Теория и практика физической культуры – 2012, № 8. – с. 2 – 5.
5. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. — Киев: Наукова думка, 2011. — 208 с.
6. Конышев В.А. Питание и регулирующие системы организма. — М.: Медицина, 2005. — 224 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2011. – 320с.

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/referat/21133>