

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/303377>

Тип работы: Реферат

Предмет: БЖД

Содержание

Введение.....	3
1. Понятие о здоровом образе жизни.....	4
2. Профилактика инфекционных заболеваний.....	9
3. Меры профилактики неинфекционных заболеваний.....	12
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

Введение

Здоровый образ жизни - это образ жизни человека с целью профилактики заболеваний и укрепления здоровья. На английском языке это означает как здоровый образ жизни, так и здоровый (укрепление здоровья).

Понятие "здоровый образ жизни" еще не определено однозначно. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, неотъемлемую часть жизни общества в целом.

Здоровый образ жизни является необходимым условием для развития различных аспектов деятельности человека. Достигать активного долголетия и полного выполнения социальных функций, активно участвовать в работе, обществе, семье и домашнем хозяйстве, досуге, образе жизни.

Актуальность здорового образа жизни обусловлена увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи со сложностью социальной жизни, повышением рисков человеческого, экологического, психологического, политического и военного характера, вызывающих негативные изменения в состоянии здоровья.

Защита собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не имеет права перекладывать ее на других. Ведь часто бывает так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже в 20-30 лет доводит себя до катастрофического состояния и только тогда вспоминает о медицине.

1. Понятие о здоровом образе жизни

Образ жизни - это биосоциальная категория, включающая в себя представления об определенном виде жизнедеятельности человека и характеризующаяся его профессиональной деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и социального поведения. Другими словами, образ жизни - это "лицо" личности, отражающее в то же время уровень социального прогресса.

Что касается образа жизни, то следует помнить, что, хотя он во многом обусловлен социально-экономическими условиями, он во многом зависит от мотивов деятельности человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей. Это, в частности, объясняет истинное разнообразие образа жизни разных людей. Образ жизни человека состоит из трех категорий: уровень жизни, качество жизни и образ жизни.

Уровень жизни - это, прежде всего, экономическая категория, которая представляет степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека. Под качеством жизни понимается степень комфорта в удовлетворении потребностей человека (в первую очередь социальной

категории).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности человеческой жизни, то есть определенный стандарт, под который подстраиваются психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Если вы попытаетесь оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, вы можете заметить, что первые две являются эквипотенциальными, поскольку носят социальный характер. Таким образом, очевидно, что здоровье человека будет зависеть, прежде всего, от образа жизни, который в значительной степени персонифицирован и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личными склонностями (имидж).

Человеческое поведение направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, для каждого человека характерен свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение людей различно и в основном зависит от образования.

Наиболее полная взаимосвязь между образом жизни

Список литературы:

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2019. - 924 с.
3. 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, 2018. - 128 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/referat/303377>