

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/333165>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ 5

1.1. ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ 7

2. ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ 8

3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ 9

4. СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФАКТОРЫ, 11
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 15

ВВЕДЕНИЕ

«Согласие души и тела,
это не какой-то недостижимый идеал,
но необходимое и естественное условие
здорового существования человека»

Марк Туллий Цицерон, I век до н. э.

Издавна человечество неоднократно пыталось привести понятие здоровья к единому знаменателю. Впервые об уровне здоровья стали размышлять ученые еще в V веке до н. э. Однако и по сей день представители современной науки обращаются к постулатам Гиппократ, Галена, Сенеки, Авиценны ... Тщательный анализ представлений о здоровье демонстрирует отсутствие однозначной формулировки этого термина.

На современном этапе развития медицины наука рассматривает изучение состояние здоровья человека через призму индивидуального подхода к пациенту. Поскольку здоровье существенно влияет на качество существования как каждого человека, так и общества в целом. Правильный стиль жизни способствует не только сохранению здоровья, но и улучшению его уровня на этапе до клинических проявлений заболевания. Соблюдение принципов здорового образа жизни предусматривает активное участие во всех видах человеческой деятельности: общественной, трудовой, развлекательной, семейной, бытовой. Здоровый образ жизни выступает важным компонентом для:

- нормального развития организма;
- увеличения продолжительности жизни;
- активного участия человека в общественной, профессиональной, развлекательной, семейной, социальной и домашней деятельности.

Активная долгая жизнь - важная составляющая человеческого фактора.

Одна из важнейших задач общества - охрана здоровья студентов. Правильная подготовка кадров связана с укреплением и охраной здоровья, улучшением работоспособности молодёжи. Сознание, свойственное человеку, в отличие от животных, стимулирует его обращать внимание на здоровье.

В связи с этим для большинства людей забота о здоровье должна быть первоочередной задачей. Среди молодежи 90-х годов стремление к здоровью не поддерживалось. Результатом этого послужило то, что большая часть людей не соблюдает требования здорового образа жизни. Анализ фактов о студенческой жизни показывает её хаотичность и неупорядоченность.

Это отражается в таких важных составляющих, как преждевременное принятие пищи, регулярный недосып, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная физическая активность, отсутствие закаляющих процедур, выполнение самостоятельной обучающей работы во время сна, курение и др.

В одном из медицинских колледжей был проведен опрос, участие в котором приняли 20 студентов 1-4 курсов. Целью опроса было определение направленности студентов к правильному образу жизни,

отношение к пагубным привычкам и по результатам опроса дать рекомендации, способные сохранить и укрепить здоровье на много лет.

1. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Установлением Всемирной организации здравоохранения (1968) здоровье идентифицировано как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезни или физических дефектов».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» - международный научный журнал «Символ науки» №06/2017
<https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-i-factory-ego-opredelyayuschie-trebovaniya-k-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-zozh/viewer>
2. Лекция 2 Тема: Здоровье и факторы его определяющие <http://dppc.ru/data/attachments/library/lekciya-02-zdorove-cheloveka-i-factory-ego-opredelajuschie-29033.pdf>

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/333165>