

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕФЕРАТ

по учебному курсу «Основы медицинских знаний»

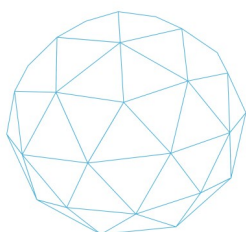
на тему: «Здоровье и факторы его определяющие»

Студент Тикотина О. К.

Группа РСТбп – 1800а

Преподаватель Подлубная А. А.

Тольятти 2023



Содержание

Введение.....	3
1. Здоровье человека и факторы его определяющие	
1.1. Понятие здоровья.....	4
1.2. От чего зависит здоровье человека.....	5
2. Основные требования к организации здорового образа жизни.....	8
Заключение.....	11
Список литературы.....	12

Введение

Здоровье - это первая и самая важная потребность человека, которая определяет его трудоспособность и обеспечивает развитие гармоничной личности. Долгая жизнь и здоровье - это самый важный ориентир.

Забота о своем здоровье - главная задача человека. Вы не можете перекладывать это на другого человека. Многие люди пренебрегают этим, ведут пассивный образ жизни, переедают, и уже в 30-40 лет впадают в тяжелое состояние и начинают задумываться о здоровье.

Человек сам строит свое здоровье, за которое нужно бороться. С детства необходимо заниматься спортом, укреплять иммунитет, следить за личной гигиеной.

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальной работой всех органов и систем. Если все органы и система работают хорошо, то все человеческое тело функционирует и развивается вперед.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, уровнем психической устойчивости.

Нравственное здоровье определяется моральными принципами, которые составляют основу социальной жизни человека, то есть жизни конкретного человеческого общества. В характере личности имеются особенности нравственного здоровья, прежде всего, сознательное отношение к труду, усвоение культурных ценностей, отрицание движением обычаев и привычек, противоречащих обычному образу жизни.

1. Здоровье человека и факторы его определяющие.

1.1. Понятие здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это означает, что здоровый человек не только свободен от болезней и физических недугов, но также обладает хорошим психическим здоровьем и социально-экономическим благополучием.

Физическое здоровье включает в себя такие аспекты, как правильное питание, регулярная физическая активность, а также отсутствие заболеваний и травм.

Психологическое здоровье – это состояние благополучия, которое характеризуется возможностью адаптироваться к жизненным ситуациям, эмоциональной устойчивостью, уверенностью в себе, умением решать проблемы и поддерживать добрые отношения с окружающими.

Для поддержания психологического здоровья необходимо уделять внимание своим эмоциям, стремиться к саморазвитию, находить пути релаксации и душевного равновесия, а так же уметь общаться и находить поддержку у близких и профессионалов.

Некоторые из признаков плохого психологического состояния могут включать в себя депрессию, тревогу, нарушение сна, проблемы с пищевым поведением и злоупотребление алкоголем или наркотиками. При этих симптомах важно обращаться к специалистам за помощью.

Психическое здоровье связано с нашим эмоциональным и психологическим состоянием. Оно включает в себя нашу способность управлять стрессом, общаться с другими людьми и находить удовлетворение в жизни.

Социальное здоровье – это состояние благополучия в обществе, которое обеспечивает возможность получения доступа к базовым услугам: здравоохранение, образование и социальная защита.

Оно так же связано с уровнем равенства в обществе и справедливым распределением ресурсов. Когда люди имеют доступ к этим ресурсам, они

могут лучше управлять своим здоровьем и достигать лучших результатов в области здоровья.

Ключевыми факторами, влияющими на социальное здоровье, являются: социальное окружение, экономические условия, доступность к здравоохранению и образованию, а также наличие социальной защиты для наиболее уязвимых групп в обществе.

В целом, здоровье является важным аспектом нашей жизни, и мы должны стремиться сохранять его в оптимальном состоянии.

Это достигается путем поддержания здорового образа жизни, регулярных медицинских обследований и профилактических мероприятий.

1.2. От чего зависит здоровье человека.

Здоровый образ жизни - это привычки, которые отражают важность заботы о собственном теле, верность и заботу об окружающей среде, а также желание сохранить здоровье. Такой стиль жизни очень важен для предотвращения многих заболеваний, укрепления иммунной системы человека и повышения общего уровня жизни.

Одним из ключевых факторов здорового образа жизни является **правильное питание**. Человек должен следить за тем, что он ест, и убедиться, что его пища содержит все необходимые витамины, минералы и другие полезные вещества. Да, правильное питание является очень важным фактором для поддержания здоровья человека. Питание должно обеспечивать организм необходимыми питательными веществами, такими как белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, чтобы поддерживать нормальную работу всех систем организма.

Неправильное питание может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, а также к другим проблемам со здоровьем. Поэтому важно следить за тем, что мы едим, и пытаться употреблять пищу, которая содержит все необходимые питательные вещества в правильных пропорциях.

Кроме того, правильное питание может помочь укрепить иммунную систему, улучшить настроение и повысить уровень энергии. Поэтому стоит обратить внимание на то, что мы едим, и попытаться сделать свой рацион более здоровым и сбалансированным.

Еще одним важным фактором является **регулярное упражнение**.

Физические нагрузки играют важную роль в поддержании здоровья человека. Регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы и кости, повышают выносливость организма. Они также помогают снижать риск развития многих хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия. Физическая активность способствует улучшению настроения и снижению уровня стресса, а также повышает общую работоспособность и энергетический потенциал организма. Поэтому включение физической активности в свой ежедневный режим является одним из ключевых компонентов здорового образа жизни.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями в течение минимум 30 минут каждый день.

Организму необходим достаточный отдых, чтобы вернуться в форму после дня напряженной деятельности. **Регулярный сон** на протяжении не менее 7-8 часов в ночь способствует ослаблению стресса и повышению психического здоровья.

Качественный сон очень важен для здоровья человека. Во время сна наш организм восстанавливается и регенерируется, а также происходит очистка мозга от токсинов. Если мы не получаем достаточно качественного сна, то это может привести к различным проблемам со здоровьем, таким как усталость, раздражительность, снижение иммунитета, болезни сердца и сосудов, депрессия и другие психические расстройства.

Кроме того, качественный сон помогает нам сохранять здоровый образ жизни. Если мы высыпаемся, то мы чувствуем себя бодрее и энергичнее, что позволяет нам лучше заниматься физическими упражнениями и следить за

своим питанием. Таким образом, качественный сон является необходимым условием для здоровья человека и его общего благополучия.

Отказ от вредных привычек, таких как курение табака или употребление алкоголя, также очень важен для поддержания здорового образа жизни. Обе эти привычки могут привести к серьезным заболеваниям и повреждению внутренних органов, что негативно сказывается на здоровье.

Таким образом, здоровый образ жизни включает правильное питание, регулярную физическую активность, достаточный отдых и отказ от вредных привычек. Эти факторы являются ключевыми для поддержания здоровья и высокого уровня жизни.

2. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Организация здорового образа жизни - это процесс, направленный на поддержание здоровья и профилактику заболеваний путем принятия правильного образа жизни. Она охватывает различные аспекты, такие как правильное питание, регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, сон и релаксация.

Организация здорового образа жизни начинается с осознания необходимости изменить свои привычки и внедрить в свою жизнь полезные меры. Важно следить за своим питанием, употреблять больше фруктов и овощей, избегать жирной и сладкой пищи, контролировать потребление алкоголя и курение. Также важно заниматься регулярными физическими упражнениями, выбирая упражнения, которые подходят индивидуальным потребностям и физическим способностям.

Организация здорового образа жизни представляет собой комплекс мер, направленных на поддержание здоровья и укрепление организма. Она включает в себя следующие основные требования.

1. Правильное питание - это рацион, который обеспечивает организм необходимыми питательными веществами в правильном соотношении и количестве. Оно включает в себя разнообразную пищу, богатую белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами.

Важно употреблять достаточное количество фруктов, овощей, зерновых продуктов, белковых и молочных продуктов, а также ограничивать потребление жирных и сахарных продуктов. Также необходимо пить достаточное количество воды и избегать излишнего употребления алкоголя и кофе.

Правильное питание помогает поддерживать здоровье, укреплять иммунную систему, предотвращать развитие многих заболеваний, а также сохранять нормальный вес и энергичность. Здоровый образ жизни начинается с правильного питания. Организм нуждается в рациональном и

сбалансированном питании, которое должно включать все необходимые питательные вещества, витамины и минералы.

2. Регулярные физические нагрузки. Физические нагрузки - это упражнения и действия, которые требуют от человека физического напряжения и усилий. Такие нагрузки могут включать в себя различные виды физической активности, такие как бег, плавание, подъемы тяжестей, занятия спортом и т.д. Физические нагрузки могут быть полезны для укрепления здоровья и физической формы, а также могут помочь в борьбе с различными заболеваниями и состояниями, такими как ожирение, диабет, депрессия и т.д.

Физическая активность является важным фактором здоровья. Регулярные занятия спортом помогают укрепить организм, увеличить его выносливость и поддерживать оптимальный вес.

3. Режим дня и сна. Здоровый образ жизни предполагает определенный режим дня и сна. Необходимо обеспечить организму достаточный отдых и сон, следить за его режимом и избегать излишнего перенапряжения.

4. Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь и другие вредные привычки вредят организму и могут привести к серьезным заболеваниям. Поэтому, основной компонент здорового образа жизни – это отказ от них.

5. Положительный настрой. Контроль над своими мыслями и эмоциями, оптимистический настрой и позитивный взгляд на жизнь являются не менее важными факторами для организации здорового образа жизни.

В целом, здоровый образ жизни – это подход к жизни, при котором человек обращает внимание на свое здоровье и старается все силы направить на укрепление и поддержание своего организма. Соблюдая основные требования к организации здорового образа жизни, можно значительно улучшить свое самочувствие и жить дольше и счастливее.

Элементы, которые положительно влияют на здоровье человека:

- Регулярные физические нагрузки;
- сбалансированное питание;
- регулярный отдых;

- эмоциональный и психологический комфорт;
- необходимая сумма денежных средств;

Гарантией длительного срока жизни и высокого качества является здоровье.

Важно помнить, что организация здорового образа жизни - это не единовременный процесс, а долгосрочный проект, требующий постоянной работы и усилий. Однако, благодаря правильным привычкам и упорству, вы можете сделать большой вклад в свое здоровье и благополучие.

Заключение

К сожалению, многие люди не следуют самым простым правилам и основаны на науке о здоровом образе жизни. Одни становятся жертвами неподвижности (гиподнамии), которая вызывает преждевременное старение, другие лишены пищи с почти неизбежным развитием ожирения, сосудистого склероза и некоторых диабетиков в таких случаях, третьи не могут отдыхать, отвлекаются от производственных и домашних забот, всегда беспокойны, нервничают и страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит ко многим заболеваниям внутренних органов.

Когда человек поддается вредным привычкам, он сознательно сокращает срок службы своего тела. здоровый образ жизни можно определить по следующим параметрам: физическая активность, здоровый сон, здоровое питание, физические упражнения и отдых.

Здоровье - это бесценное благо не только для каждого человека, но и для общества в целом. Здоровье является основным требованием и ключом к полноценной жизни. Здоровье помогает нам реализовывать наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности и, при необходимости, справляться со значительными перегрузками. Хорошее состояние организма, которое поддерживается и укрепляется, является основной причиной долголетия.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. (ред.). Здоровье студентов. - М.: Россия, 1997., 300 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988., 208 с.
3. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие. - М. 1999., 664с.
4. Городилин С.К. Физическое воспитание студентов: Тексты лекций / С.К. Городилин, В.В. Руденик. - Гродно: ГрГУ, 2002.
5. Давиденко Д. Основы здорового образа жизни // Основы безопасности жизни. - 2003. - № 4. - С.50.
6. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. Учебное пособие. / Под общ. ред. проф.Д.Н. Давиденко. - СПб.: СПбГУИТМО, 2005. - 124с.
7. Европейская политика по достижению здоровья для всех на двадцать первое столетие (проект). Рабочий документ. - ВОЗ: Женева. - 1997. - 217с.
8. Коваленко Т.Г., Смеловская Е. Л, Агафонова Л.В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов. Волгоград; Узд. - во ВолГУ, 2002.
9. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность - М.: 1983., 264с.
10. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. - М., 1992., 240с.
11. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии. - 1985. - №7. - С.89
12. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2004.