РЕФЕРАТ

По дисциплине: «Основы безопасности жизнедеятельности»

На тему: «Основы здорового образа жизни»

Выполнил:

Студент 2-го курса, группы

ПроверРеферат

**УК ОГУ**

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: Физическая культура

на тему: Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)

Автор: Студентка группы

2 курса 21ЗИО-1

Долгова А.И

Руководитель:

Учитель по физической культуре

Смольянов А.В.

Оренбург 2022г

Содержание

Введение………………………………………………………………………3

1. Определение сущности здорового образа жизни……………………………………………….……………..…………..4

2. Основные элементы здорового образа жизни………………………………………………………………….………5

Заключение…………….………………………………….………...………..8

Список литературы.…………………………………………………………..9

**Введение**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Сегодня перед человечеством со всей остротой стоит вопрос, как организовать образ жизни в соответствии с биологической природой человека и его социальными потребностями и жить полноценной, творческой жизнью, не болея. Ответ на этот вопрос на первый взгляд достаточно прост и однозначен - вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Однако в современном обществе здоровый образ жизни - это сложное, многофункциональное явление.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Актуальность выбранной темы заключается в рассмотрении значения здорового образа жизни для успешной деятельности и самочувствия человека и изучении основных компонентов здорового образа жизни.

Цель темы состоит в определении основных положений здорового образа жизни.

Для реализации данной цели выделены следующие задачи:

1) дать определение сущности здорового образа жизни;

2) рассмотреть основные элементы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

3

**1.Определение сущности здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности, соответствующий наследственным особенностям организма, условиям существования человека, ориентированный на культуру сохранения, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения личностно и общественно значимых функций.

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» образуют между собой связи, обозначение которых позволяет обобщенно выразить их содержание и использовать его в педагогической практике.

В основе формирования здорового образа жизни лежат такие его составляющие как научные знания, медико-профилактические меры, рациональный режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, правильно организованное питание и отсутствие вредных привычек.

Под образом жизни большинством людей понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье ― это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

4

**2.Основные элементы здорового образа жизни**

К основным элементам здорового образа жизни относятся:  
\*достаточная двигательная активность (оптимальный двигательный режим)

1. сбалансированное питание
2. отсутствие пагубных привычек;
3. состояние окружающей среды
4. наследственность
5. личная гигиена
6. режим дня

Оптимальный двигательный режим ― важнейшее условие здорового образа жизни. В настоящее время одной из серьезных проблем, самым неблагоприятным образом сказывающейся на здоровье человека, рассматривается недостаток движения. Физические движения: гимнастика, прогулки, походы, бег, дыхательные упражнения, а также такие

вспомогательные процедуры, как душ, массаж, растирания, являются важным условием профилактики и сохранения здоровья. Все эти упражнения и процедуры оказывают на организм глубокое и благоприятное, а также оживляющее, стимулирующее и лечебное воздействие. Они противодействуют многим болезненным изменениям и недомоганиям, Физические упражнения, вводимые постепенно, осторожно и выполняемые длительное время, оздоравливающе действуют и на хронически больных людей, улучшают состояние даже немощных людей. А у здоровых, физическая культура поддерживает биологическую молодость и физическую силу до преклонного возраста. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Следующей составляющей здорового образа жизни является сбалансированное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон ― равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, ― мы полнеем.

Второй закон ― «соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах» Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ

5

незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: прием пищи только при ощущениях голода; отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогания, при лихорадке и повышенной температуре тела; отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удается достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. Наркомания, курение, токсикомания и алкоголизм считаются самыми страшными пороками. Они не только относятся к психическому нездоровью человека, но и оказывают разрушительное действие на интеллект и физическое состояние. Рассматривая вредные привычки и их влияние на здоровье человека, следует также учитывать тот факт, что многие преступления совершаются именно в неадекватном состоянии после употребления этих ядов.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество ― выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

6

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Немаловажное значение оказывает на здоровье оптимальный режим работы и отдыха. Под оптимальным режимом труда и отдыха следует понимать такое чередование периодов труда и отдыха, при котором достигается наибольшая эффективность трудовой деятельности человека и хорошее состояние его здоровья. Оптимальный режим труда и отдыха достигается: паузами и перерывами в работе (для приема пищи, обогрева, охлаждения), изменением формы работы (например, умственной и физической), изменением условий окружающей среды (например, работой при низких и нормальных температурах), устранением монотонности в работе, отдыхом в специальных комнатах психологической разгрузки и отдыха, использованием психического воздействия музыки. Чередование труда и отдыха устанавливают в зависимости от изменения работоспособности человека в течение рабочего дня.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье ― наследственность. Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время установлено, что свыше трехсот процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

7

**Заключение**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, пересмотр старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения, т.к. здоровый человек бывает, несчастен, а больной не может быть счастлив.

8

Список литературы:

1. Васильков, А. Теория и методика физического воспитания / А. Васильков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
2. Л.А. Лещинский "Берегите здоровье"
3. 2. Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни"
4. 3. В.И. Воробьев "Слагаемые здоровья"
5. 4. Н.Б. Коростелев "От А до Я"

9