

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

Капошко Татьяна Александровна

Специальность 44.02.01
Дошкольное образование
Курс 2, группа Д20
Форма обучения очная

Здоровый Образ Жизни

Научный руководитель
Космачев В.К. _____

Клинцы
2021

Оглавление

| | |
|--------------------------------------|----|
| Оглавление | 2 |
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА | 5 |
| ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОЕ | 6 |
| ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ | 7 |
| ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА | 8 |
| РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ | 9 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 10 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 11 |

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо. Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Но в жизни наблюдается другая картина, когда люди (а их немало), имеющие отличное здоровье, день ото дня губят его, не задумываясь о последствиях.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых специалистов, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего специалиста.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций. Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и

укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия. Он содержит в себе следующие элементы.

Распределение (%) ответов о степени важности ценностей ЗОЖ
(А.П.Буслаков, Г.А.Зайцева, 2004)

| Ценности ЗОЖ | Очень важно | Не очень важно | Не важно |
|---|-------------|----------------|----------|
| Заниматься спортом | 77 | 20 | 3 |
| Быть физически крепким | 80 | 20 | - |
| Поддерживать здоровье | 93 | 7 | - |
| Иметь хорошее телосложение и физическое состояние | 68 | 21 | 11 |
| Заниматься физическими упражнениями | 57 | 32 | 11 |
| Иметь хороший уровень развития физических качеств | 41 | 39 | 20 |
| Знать о функционировании человеческого организма | 31 | 62 | 7 |
| Иметь хороший уровень развития мускулатуры | 62 | 25 | 13 |
| Быть физически подготовленным к избранной профессии | 35 | 28 | 37 |

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения.

Здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других (например, к здоровью своих учеников), считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно и трудно его восстановить.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные физические и психические нагрузки, значительные колебания внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. И, наконец, характерным признаком здоровья является сохранение известного постоянства внутренней среды в организме - так называемый гомеостазис. Он проявляется в том, что в норме поддерживается определенная температура, химический состав крови, насыщение артериальной крови кислородом и т.д.

Если под влиянием, каких - либо факторов внешней среды гомеостазис нарушается, то возникает болезнь. Существование индивидуумов, обладающих абсолютным или идеальным здоровьем, как оно представляется теоретически, отвергается. Однако практически важно, что среди здоровых людей может быть выделена небольшая группа людей, отличающихся максимальной полнотой здоровья. Эти люди либо вообще никогда не болеют, либо очень редко испытывают приходящее недомогание, а при объективном исследовании у них на протяжении многих лет не отмечается каких - либо заметных отклонений от индивидуальной нормы. 5



1-Бег

ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОЕ

Физическое здоровье оценивается физическим развитием человека. Эта оценка производится на основании наружного осмотра, показателей антропометрии и функциональных проб. Антропометрические показатели сравниваются с имеющимися для лиц данного пола, возраста, характера двигательной деятельности стандартами и оцениваются соответственно как "среднее", "ниже" или "выше среднего".

При динамических обследованиях важную роль играют функциональные показатели физического развития. Эта оценка производится на основании анализа и сопоставления всех проведенных исследований в состоянии мышечного покоя и при функциональных пробах и тестах.

Функциональное состояние - один из основных показателей состояния физического здоровья и тренированности студента. Функциональное состояние может быть оценено как хорошее, удовлетворительное или с нарушениями (переутомление, перетренированность и т.д.).

ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности.

Огромное влияние нервной системы на возникновение патологических процессов подтверждается убедительными экспериментами. Например, если человеку в состоянии гипноза внушить, что ему прижигают кожу раскаленным железом, у него может возникнуть поражение типа ожога от прикосновения карандаша.

Перенапряжение высшей нервной деятельности, вызванное психическими травмами (горе, страх и др.), тяжелыми жизненными ситуациями, может привести к изменению функциональных взаимоотношений коры головного мозга и подкорковой области. В результате этого появляются расстройства функций различных органов.

Под влиянием внушения и самовнушения могут возникнуть как положительные, так и отрицательные структурные изменения в организме. У психически здоровых людей все психические процессы в организме (зрительной перцептивной функции, кинестезии, внимания, памяти и др.) протекают нормально. К числу психических процессов, обеспечивающих познавательную деятельность человека, относятся ощущения, восприятия, представления, мышление, память и внимание. В результате ощущения и восприятия, каких - либо предметов или явлений у человека формируются.

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье человека определяют несколько групп факторов. На 50% и более здоровье зависит от социальных условий и образа жизни, на 20-25% - от экологии среды, на 20% - от генетических факторов и на 8-10% - от уровня здравоохранения. Это очень общие представления и они нуждаются в коррекции. В каких - то регионах, и даже кварталах города, вплоть до отдельной семьи, на первый план выступают одни группы факторов, в других - совсем иные. Все факторы, правда, весьма условно, можно разделить на две большие группы: первая - объективные факторы; вторая - субъективные факторы.

Одним из субъективных факторов является здоровый образ жизни человека. Но и на него воздействуют объективные условия: материальное положение, обеспеченность приличным жильем, наличие доброкачественных продуктов питания, чистота окружающего воздуха и т.д. Личное, бережное отношение к здоровью в студенческие годы - это условие формирования здорового образа жизни.

2. Обеспечение здорового образа жизни

Основными субъективными факторами, влияющими на здоровье, которые зависят в то или иной степени от поведения студента, являются:

1. Достаточная двигательная активность.
2. Рациональное питание.
3. Ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.
4. Умение противостоять и бороться с негативным влиянием стресса.
5. Личная гигиена и закаленность организма.
6. Профилактика самоотравления.

Все эти факторы и определяют здоровый образ жизни студента.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание, построенное на научных основах, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продлению творческого долголетия. Особое значение рациональное питание имеет для студентов. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемые к пище, следующие: оптимальное ее количество, соответствующее энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности; полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей), сбалансированных в оптимальных пропорциях; наличие и разнообразие продуктов животного и растительного мира; хорошая усвояемость; приятный вкус, запах и внешний вид; доброкачественность и безвредность.

Белки должны занимать видное место в жизни студентов и распределяться примерно следующим образом: мясо, мясные продукты, сыры¹ - на завтрак и обед, рыбу, творог, кашу с молоком - на ужин.

Суточная норма потребления жиров - 1,5 - 2,4 г на 1 кг массы, а белков 2-2,5 г на 1кг.

Рацион должен включать 80 - 85% жиров животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр, мясо, рыба) и 15 - 20% жиров растительного происхождения (растительные масла, рыбные и овощные консервы). Удовлетворять потребности организма нужно, прежде всего, за счет употребления натуральных продуктов.

Пищевой рацион и режим питания заключается в правильном подборе пищевых продуктов и в соблюдении гигиенических правил питания.

Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Питаться лучше 4 раза в день: завтрак - 7.00 - 7.30, обед - 13.00 - 14.00, полдник- 16.00 - 17.00, ужин - 20.00 - 20.30. На ужин не рекомендуются продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и секреторную деятельность пищеварительных органов (ветчина, жирная баранина, жирные приправы, какао, кофе, крепкий чай и т.п.). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 часа до сна

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.

Здоровый образ жизни и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, однако, не следует думать, что занятия физической культурой и спортом автоматически гарантируют хорошее здоровье. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие других факторе - 24-51%. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и т.д.

Систематические занятия физической культурой дадут вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.

Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.

Физическая культура студента: Учебник/Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарака, 2008-448с.