

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого».

# Здоровый образ жизни и стиль жизни студентов.

Выполнили:  
студентки 1 курса, группы  
(7202613)  
Лисина Анастасия Александровна  
Агафонова Ирина Александровна  
Ларионова Ксения Сергеевна  
Фролова Анастасия Валерьевна

Тула  
2016

# Понятие «здоровье», его содержательные характеристики.

Здоровье – величайшая ценность. «Valetudo bonum optimum» (лат.), «Здоровье – наивысшее благо», – говорили древние. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья и степени его психофизиологического потенциала.



Жизнь человека, который ведет ЗОЖ.

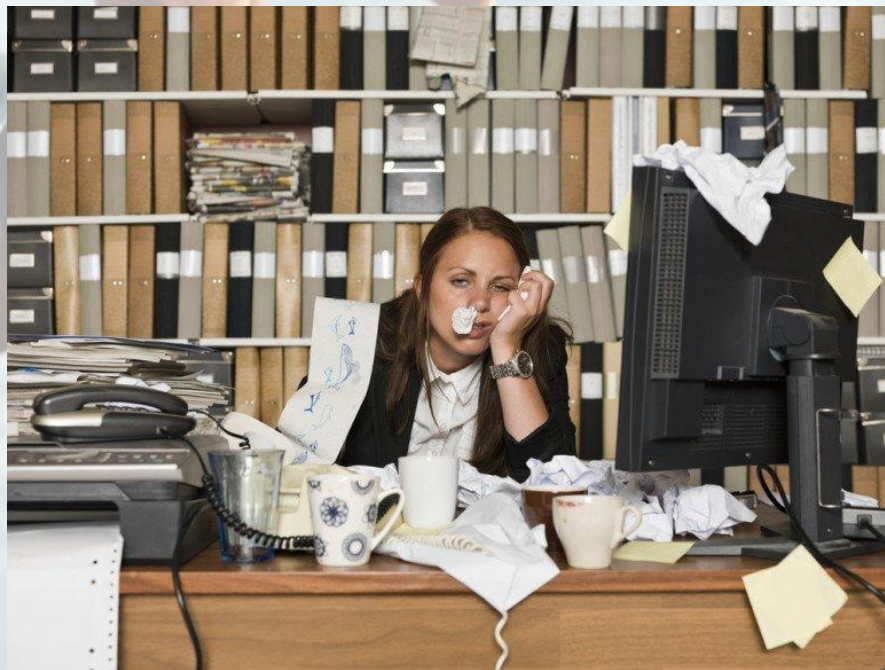


Жизнь человека, который не следит за своим здоровьем.

Хорошее здоровье определяет надежность бытовой и профессиональной деятельности человека, а в условиях современной рыночной экономики является своего рода гарантом конкурентоспособности. Судьбу страны решает не нефть, а главным образом энергетический потенциал человека и здоровье нации. Сегодня иногда даже не слишком тяжелый недуг, например простуда, может сильно испортить карьеру или даже погубить ее.



Человек, который ведет ЗОЖ, на работе.



Человек, который не следит за своим здоровьем, на работе.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».

В Большой советской энциклопедии здоровье определяется как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов»



Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или недуга».

Заслуживает внимания точка зрения, согласно которой в качестве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Н.М. Амосов, исходя из возможности использования понятий кибернетики, полагает, что здоровье – это исполнение нормальных физиологических программ жизни, а болезнь – состояние неустойчивого режима этих саморегулирующихся систем, возникшее в результате чрезвычайных или необычных внешних воздействий или дефектов собственных программ.



Н.М.  
АМОСОВ

Имеющиеся подходы к определению понятия «здоровье» основаны преимущественно на следующих положениях: 1) здоровье – это отсутствие болезней; 2) здоровье и норма – понятия тождественные; 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант. Наиболее часто используется принцип прямого противопоставления двух качественно различных состояний: нормального физиологического (которому соответствует понятие «хорошее здоровье») и патологического (синонимы которого – болезнь, «плохое здоровье»).



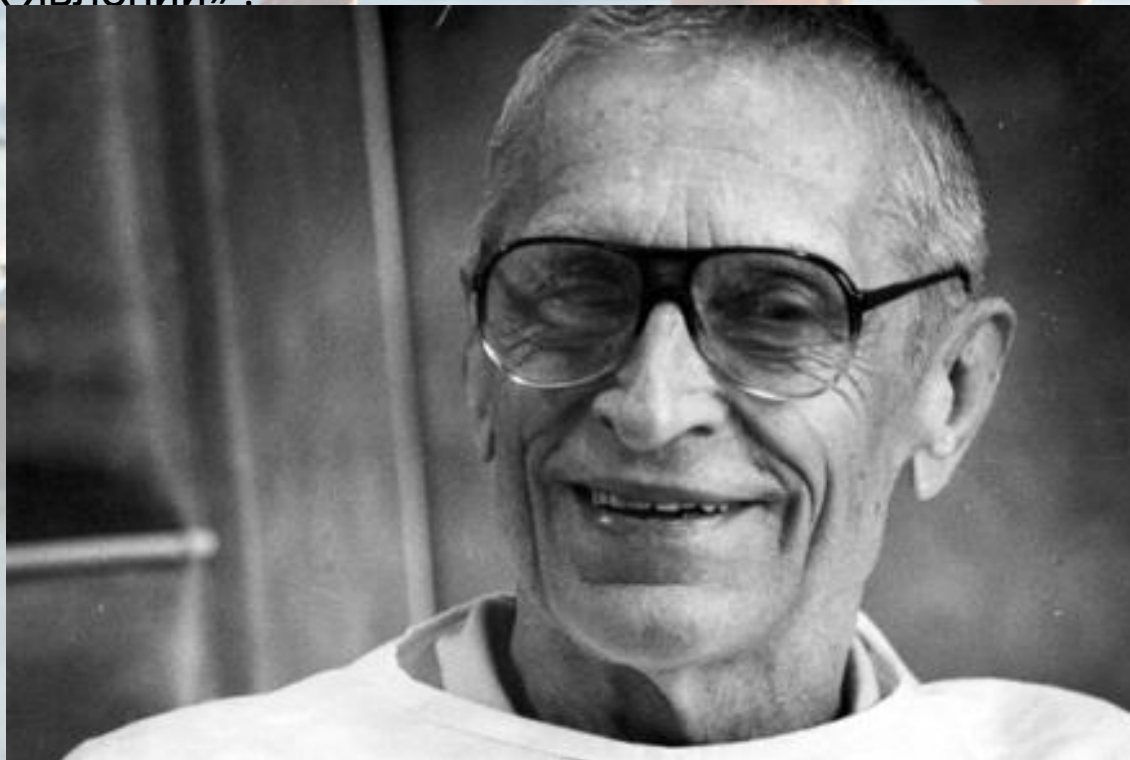
Существуют десятки концепций, основанных на различном понимании и определении здоровья, и продолжают появляться все новые. Как показывает анализ определений здоровья, наиболее часто в них встречаются следующие признаки:

1. Отсутствие болезни – традиционный взгляд.
2. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальное течение типичных физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству, причем функции относятся к биологической категории, а нормальность – к статистической.
3. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
4. Полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов.
5. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окру



# Сходство и различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни».

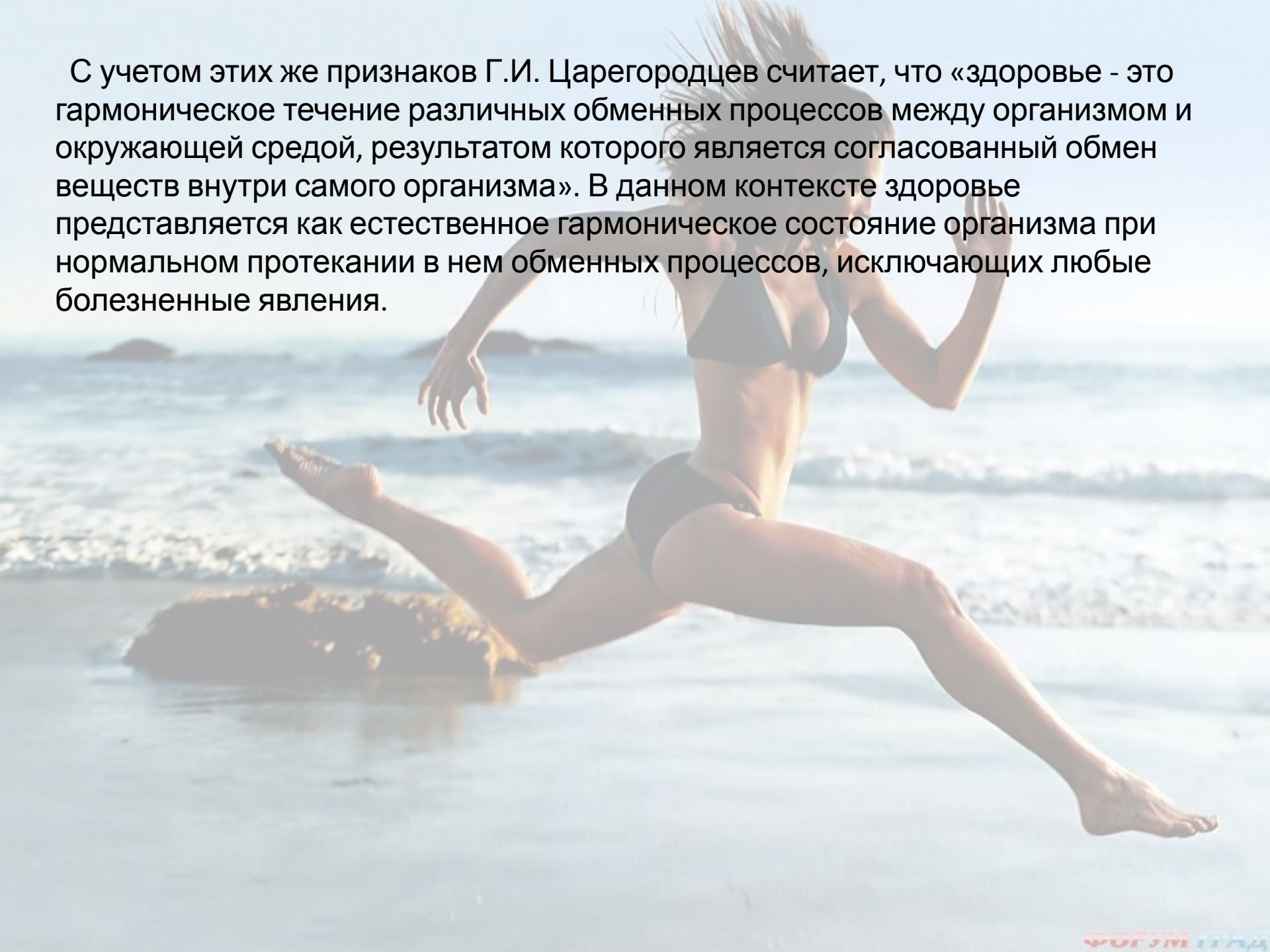
Однозначного и всеобъемлющего определения понятия здоровья нет. На основе медико-биологических признаков Н.М. Амосов указывает: «Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных явлений».



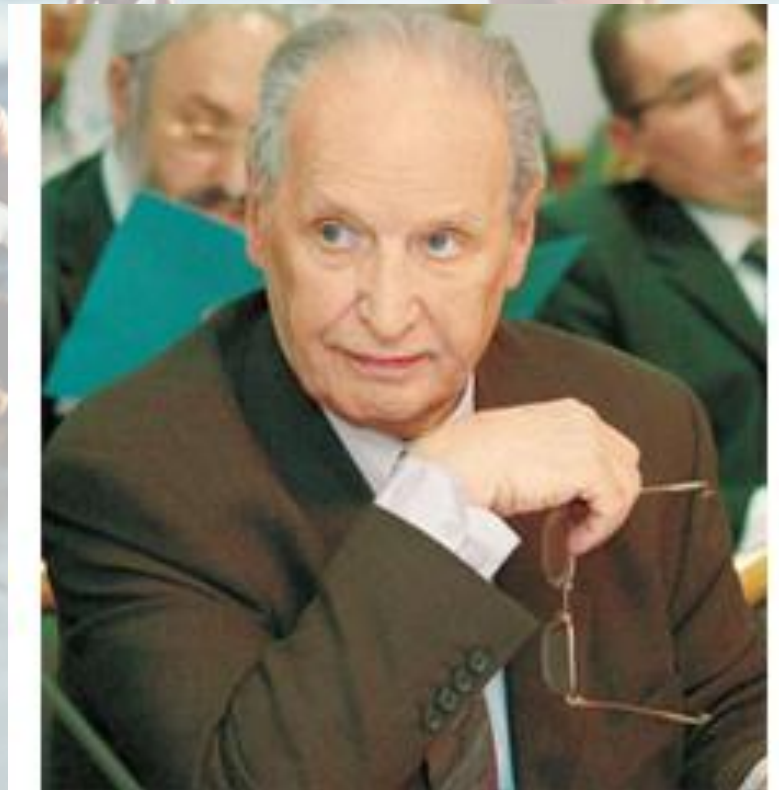
Н.М.  
Амосов



С учетом этих же признаков Г.И. Царегородцев считает, что «здоровье - это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма». В данном контексте здоровье представляется как естественное гармоническое состояние организма при нормальном протекании в нем обменных процессов, исключая любые болезненные явления.



С эволюционной и экологической позиций Д.Д. Венедиктов раскрывает смысл понятия о здоровье как динамическом равновесии организма с окружающей природной и социальной средами, при котором все заложенные в биологической и социальной сущности человека способности проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью, а общее сочетание этих функций поддерживается на уровне оптимального с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся природной и социальной среде .



С социологической точки зрения здоровье является мерой социальной активности и деятельностного отношения человеческого индивида к миру. Развивая эту мысль, И.И. Брехман считает, что такое отношение в первую очередь должно проявляться в системе улучшения качества окружающей среды, сохранения собственного здоровья и здоровья других людей.



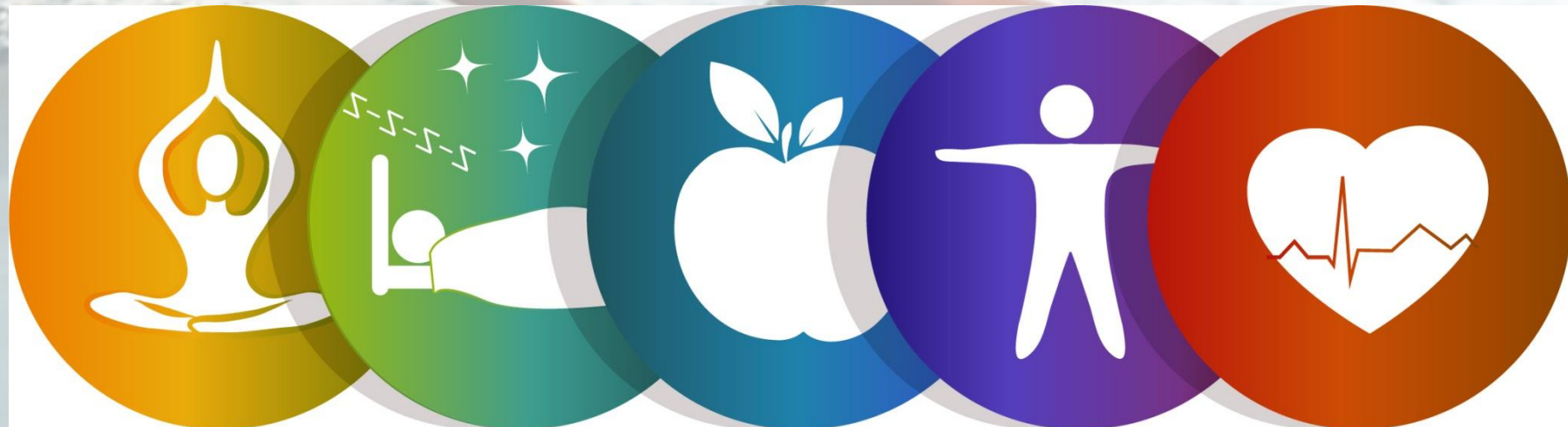
В психологии придерживаются мнения о том, что здоровье есть не отсутствие болезни, а скорее ее отражение, в смысле преодоления: здоровье - не только состояние организма, но и стратегия жизни человека.

В.П. Казначеев выражает смысл понятия о здоровье человека с позиции комплексного подхода. Он считает, что здоровье - это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни».



Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», который определяется как устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

Понятие образа жизни по своему составу является сложным. Оно позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения, стиля жизнедеятельности, обусловленные укладом и уровнем жизни. Образ жизни относится к факторам, непосредственно влияющим на здоровье. Существуют несколько определений понятия «здоровый образ жизни», в основу которых заложены такие отправные суждения, как поведение человека, способы жизнедеятельности, поддержание здоровья, отсутствие вредных привычек и др.



Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются сложными. Первое из них отражает смысл сохранения и развития биологических, социальных, духовных функций человека и общества и определяется уровнем освоенности общечеловеческих, государственных и национально-региональных ценностей культуры.

Второе характеризует стиль жизнедеятельности, обусловленный особенностями организма человека, условиями его существования и ориентированный на сохранение, укрепления и восстановления здоровья, необходимого для выполнения человеком лично и общественно значимых функций.



# Интернет-ресурсы.

1. <http://www.healdisease.ru>
2. <http://studbooks.net>
3. <http://studope.dia.ru>
4. <http://medbe.ru>

