



Иванютенко Максим

Представляет:



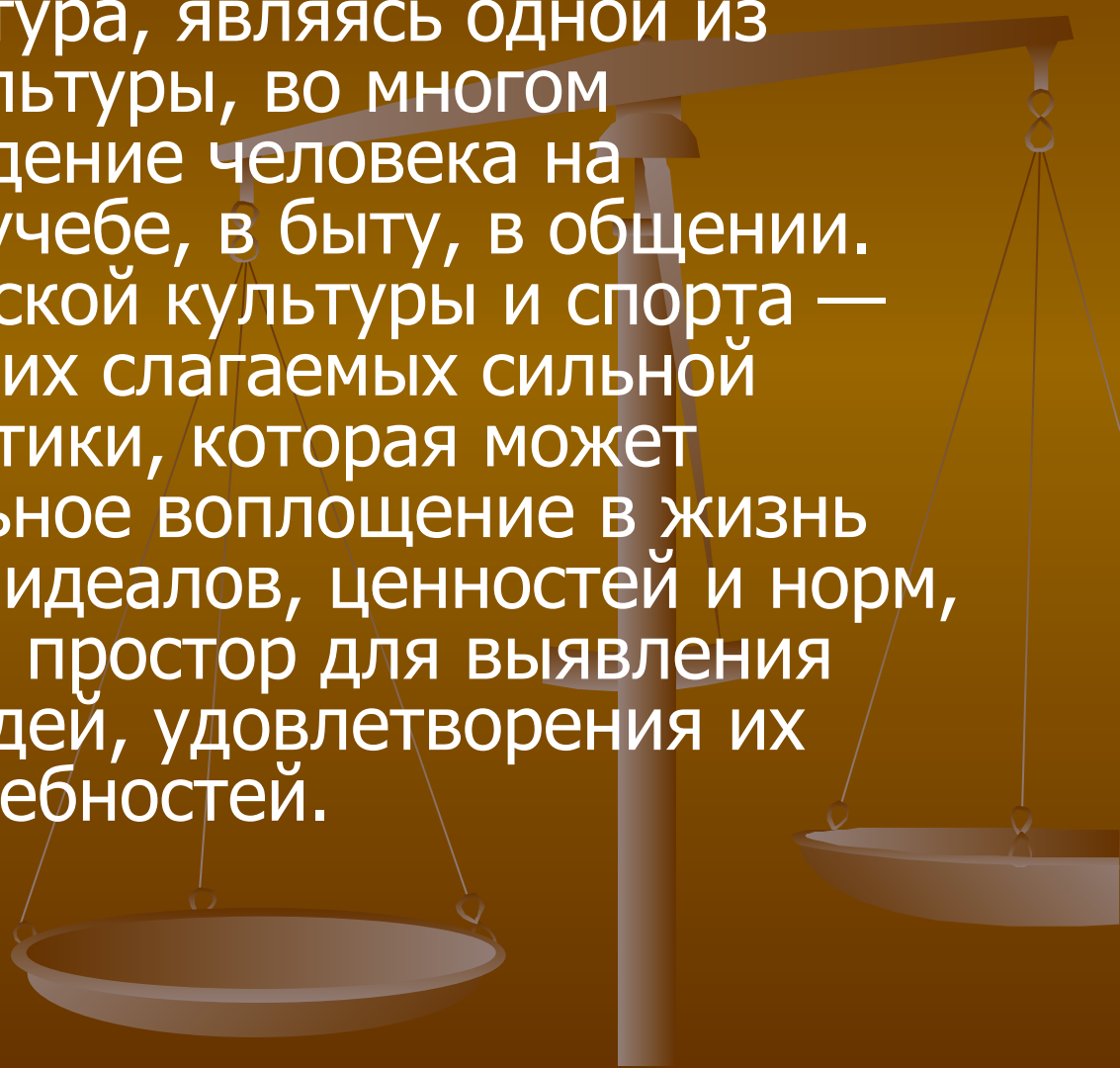
# Основы социальной медицины

- Презентация на тему:
- «Здоровый образ жизни»



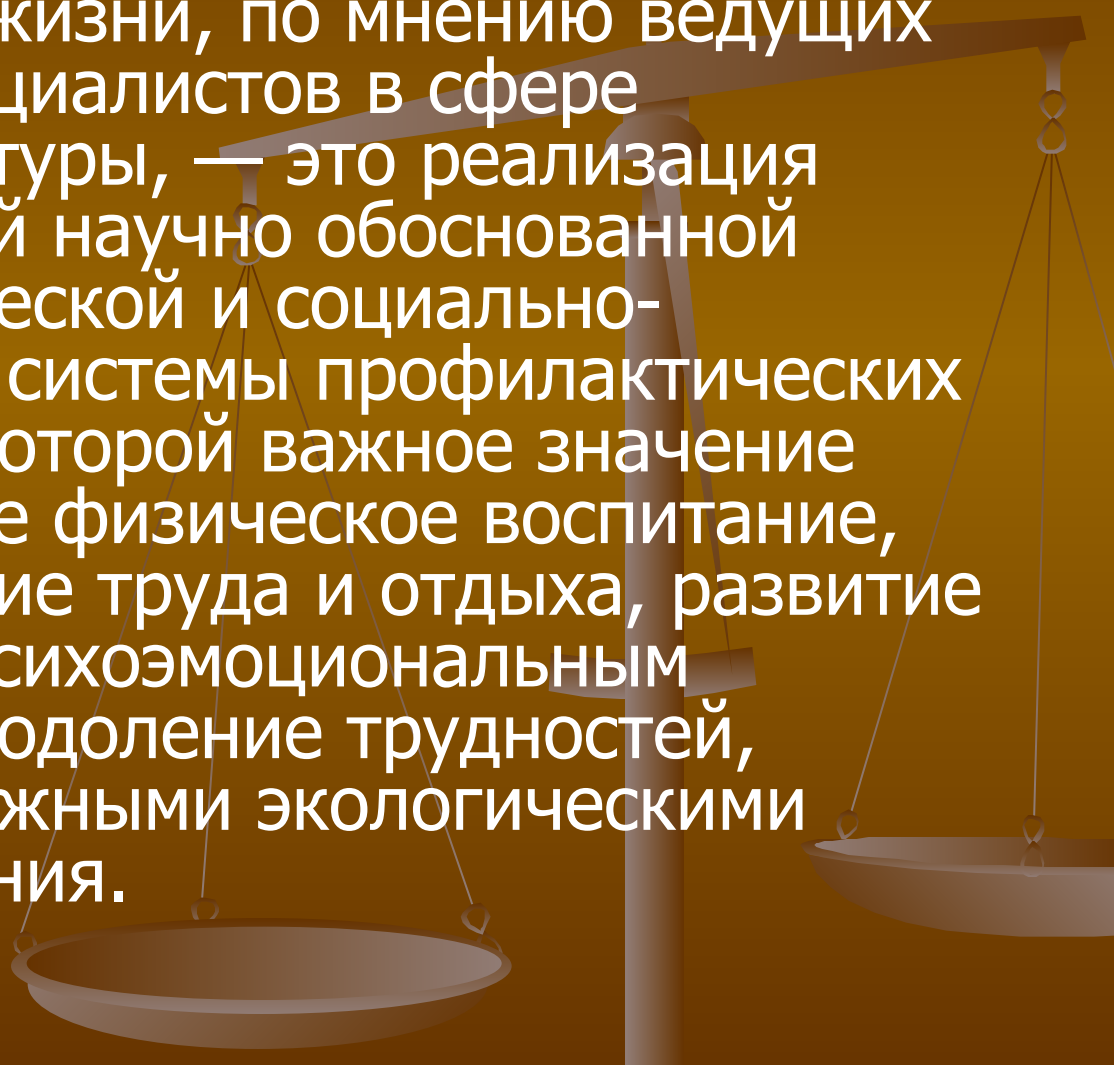
# Введение

- Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении. Развитие физической культуры и спорта — одно из важнейших слагаемых сильной социальной политики, которая может обеспечить реальное воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открыть широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей.

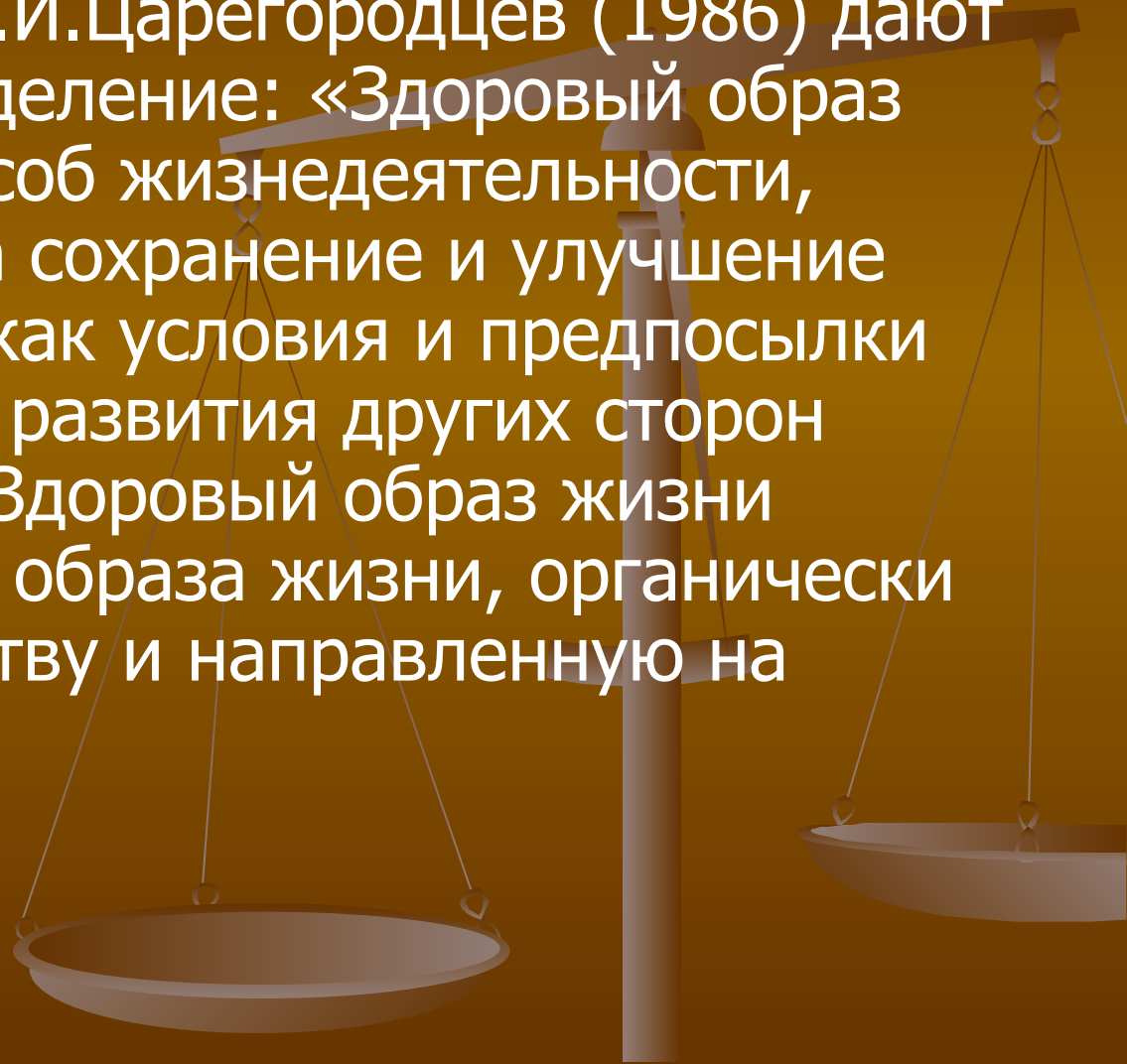


# Здоровый образ жизни: определение феномена

- Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, — это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания.

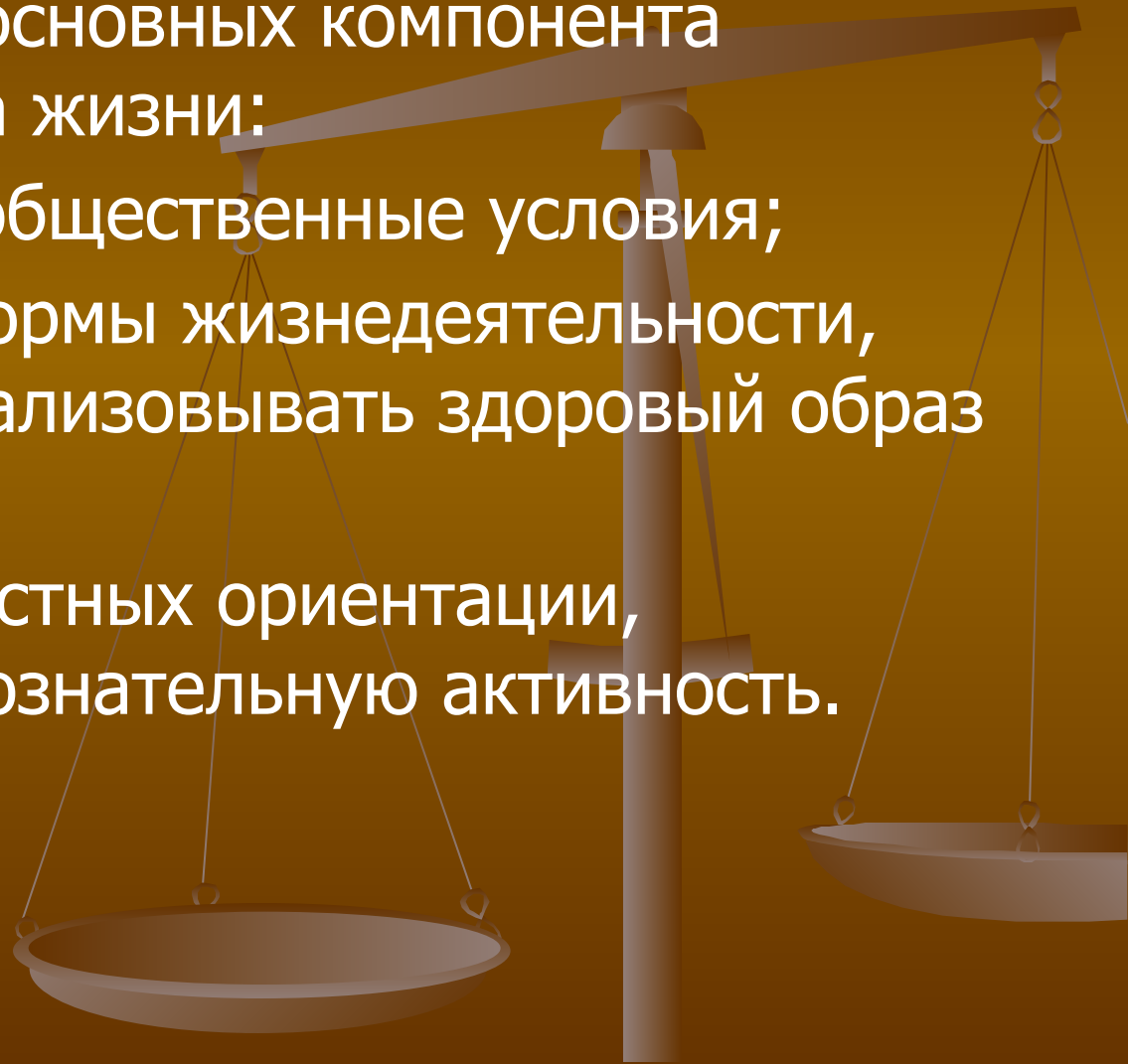


- Ю.П.Лисицин и Г.И.Царегородцев (1986) дают следующее определение: «Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни ». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.



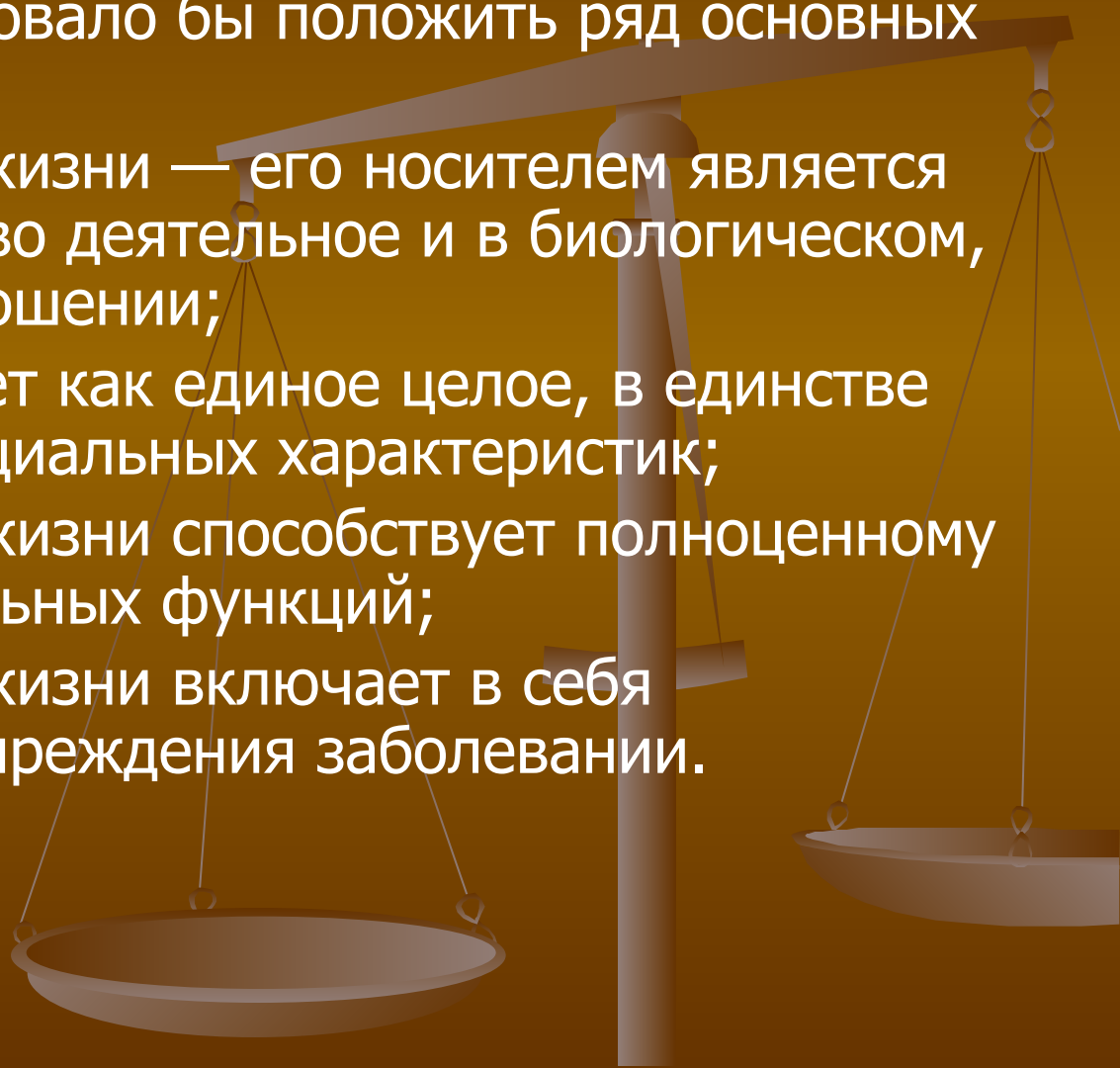
# Компоненты

- Выделяется три основных компонента здорового образа жизни:
- 1) объективные общественные условия;
- 2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
- 3) система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.



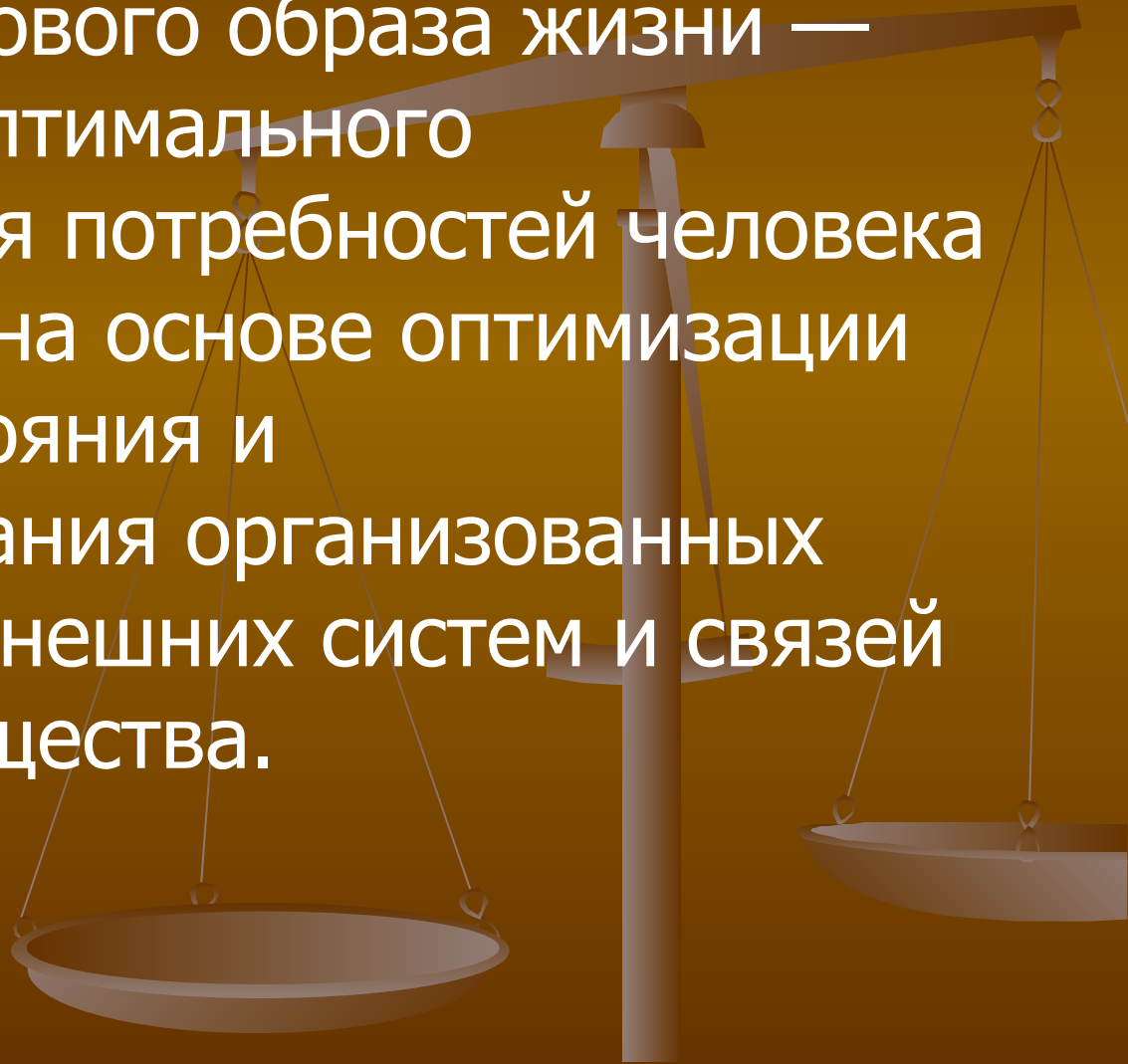
# Основные принципы:

- В основу ЗОЖ, следовало бы положить ряд основных принципов:
- 1) здоровый образ жизни — его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
- 2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- 3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- 4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.



# Сущность ЗОЖ

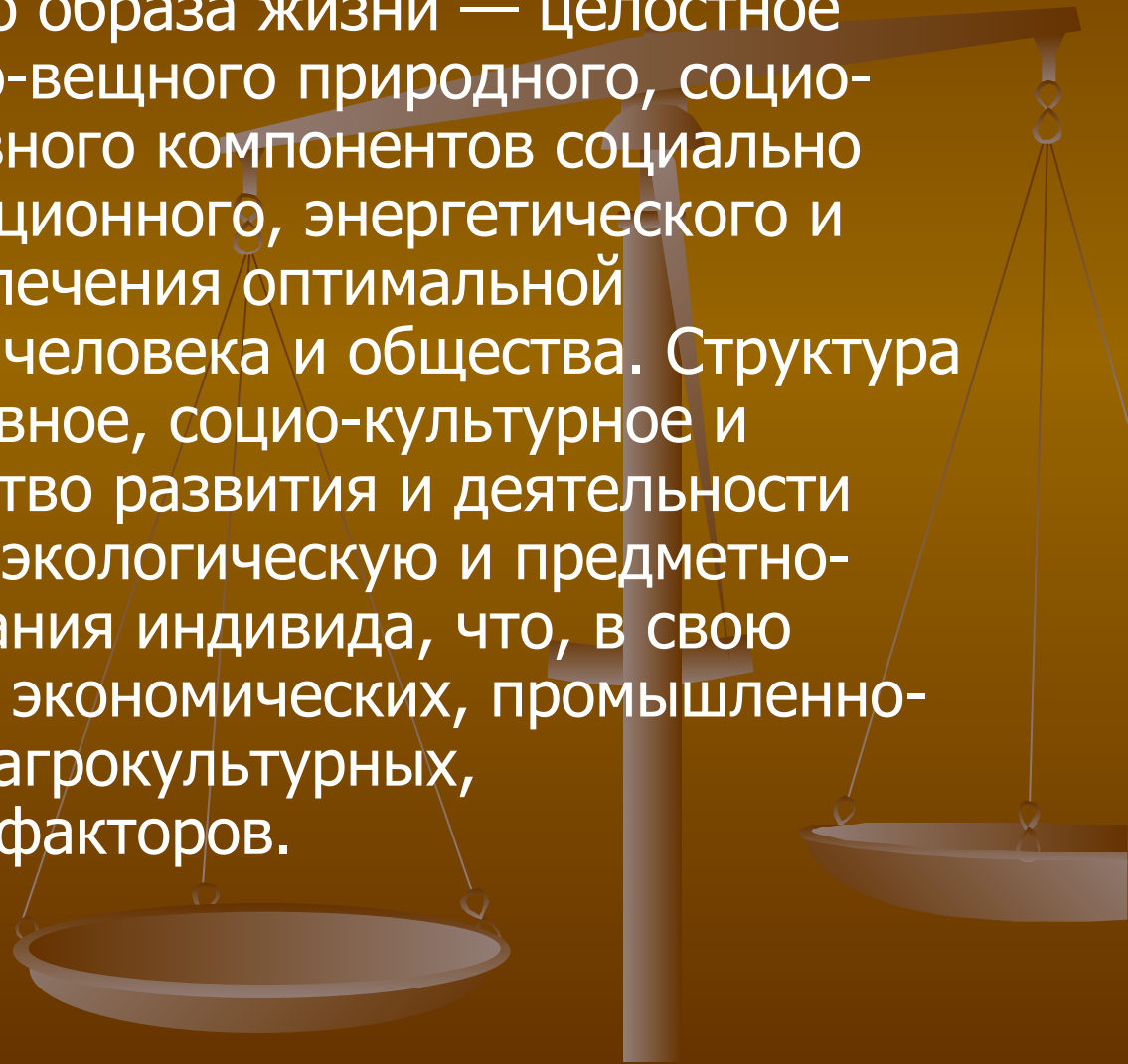
- Сущность здорового образа жизни — обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.





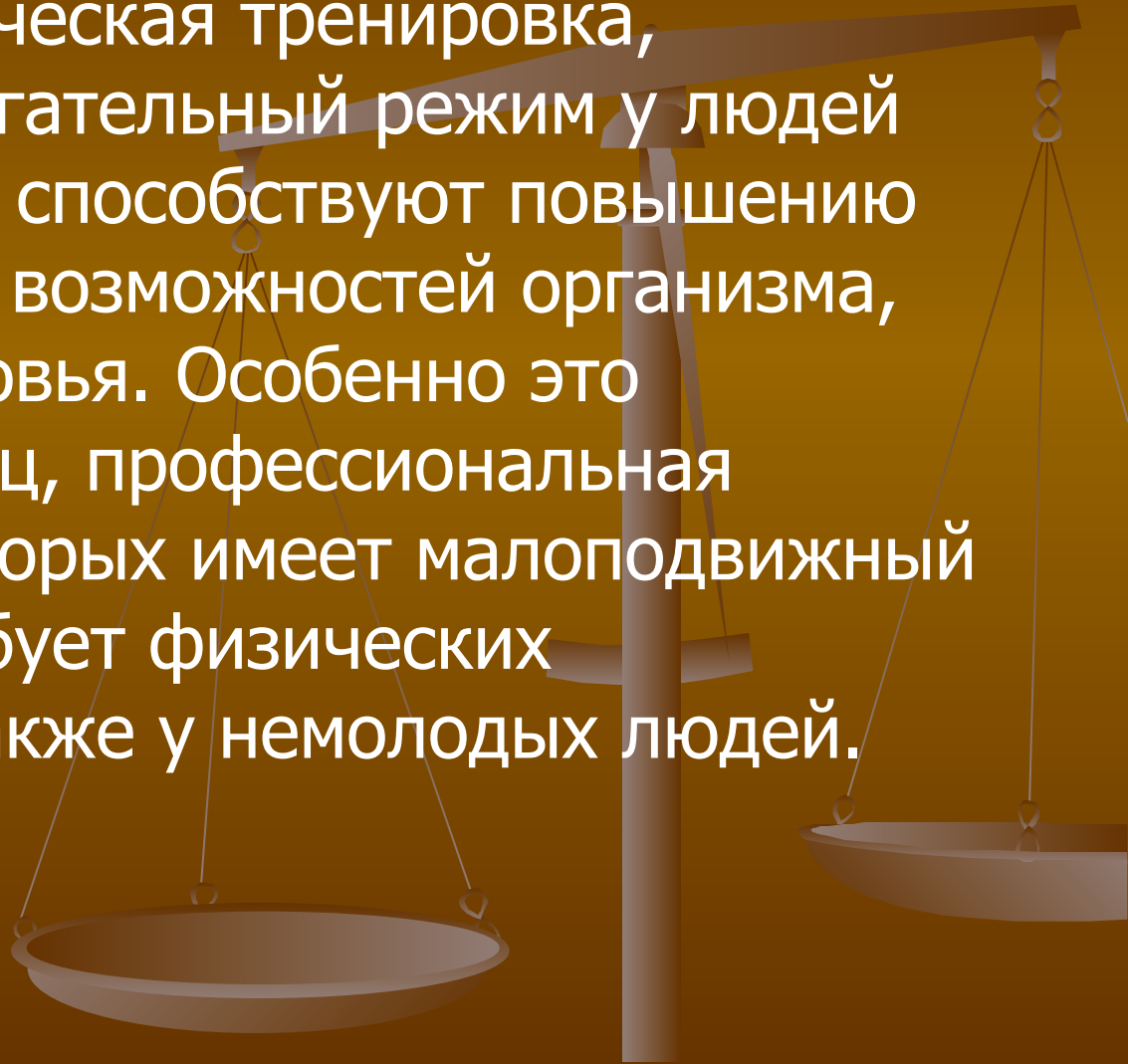
# Структура ЗОЖ

- Структура здорового образа жизни — целостное единство предметно-вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социо-культурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.



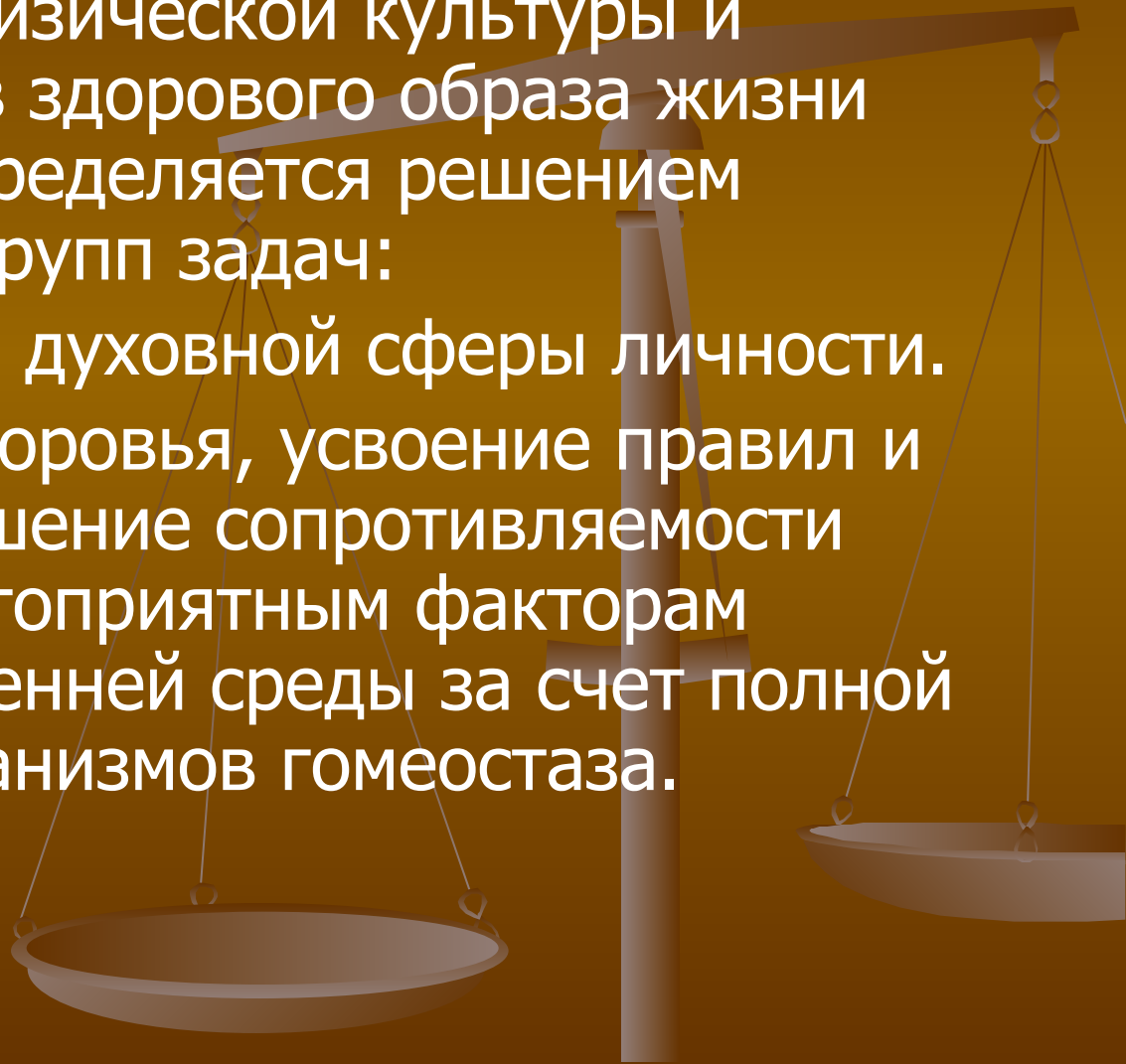
# Здоровый образ жизни и физическая культура

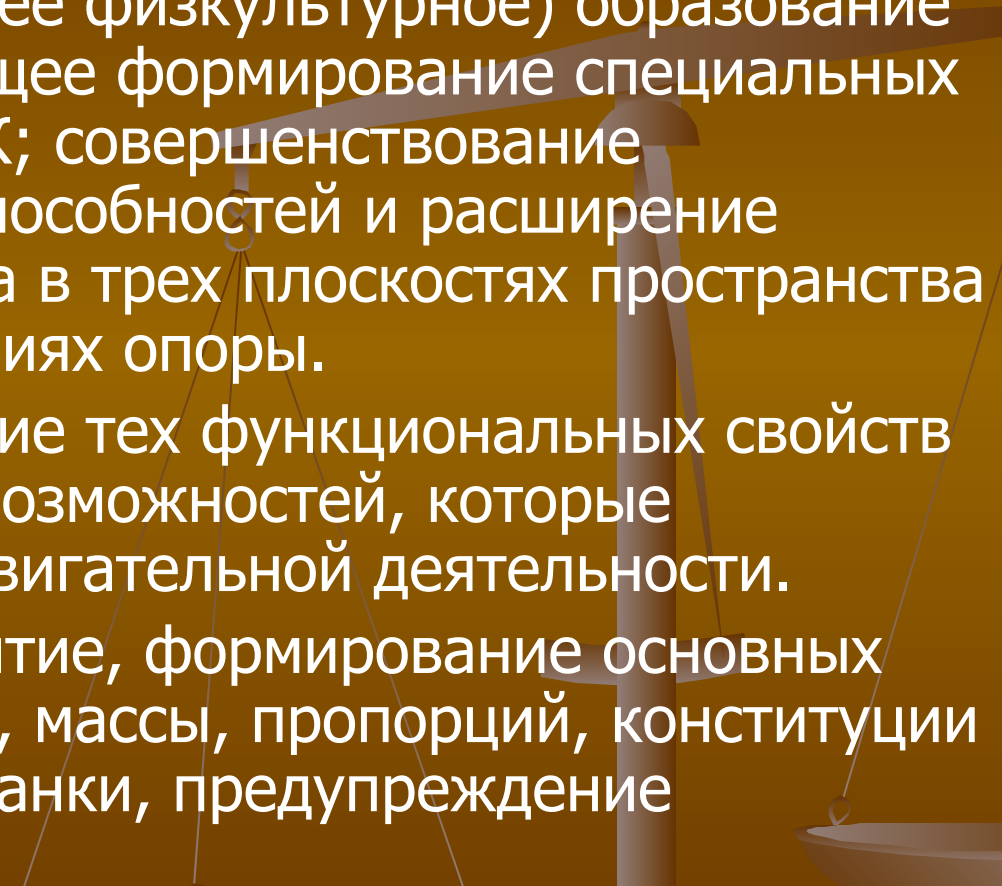
- Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению здоровья. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей.



# Задачи формирования физической культуры

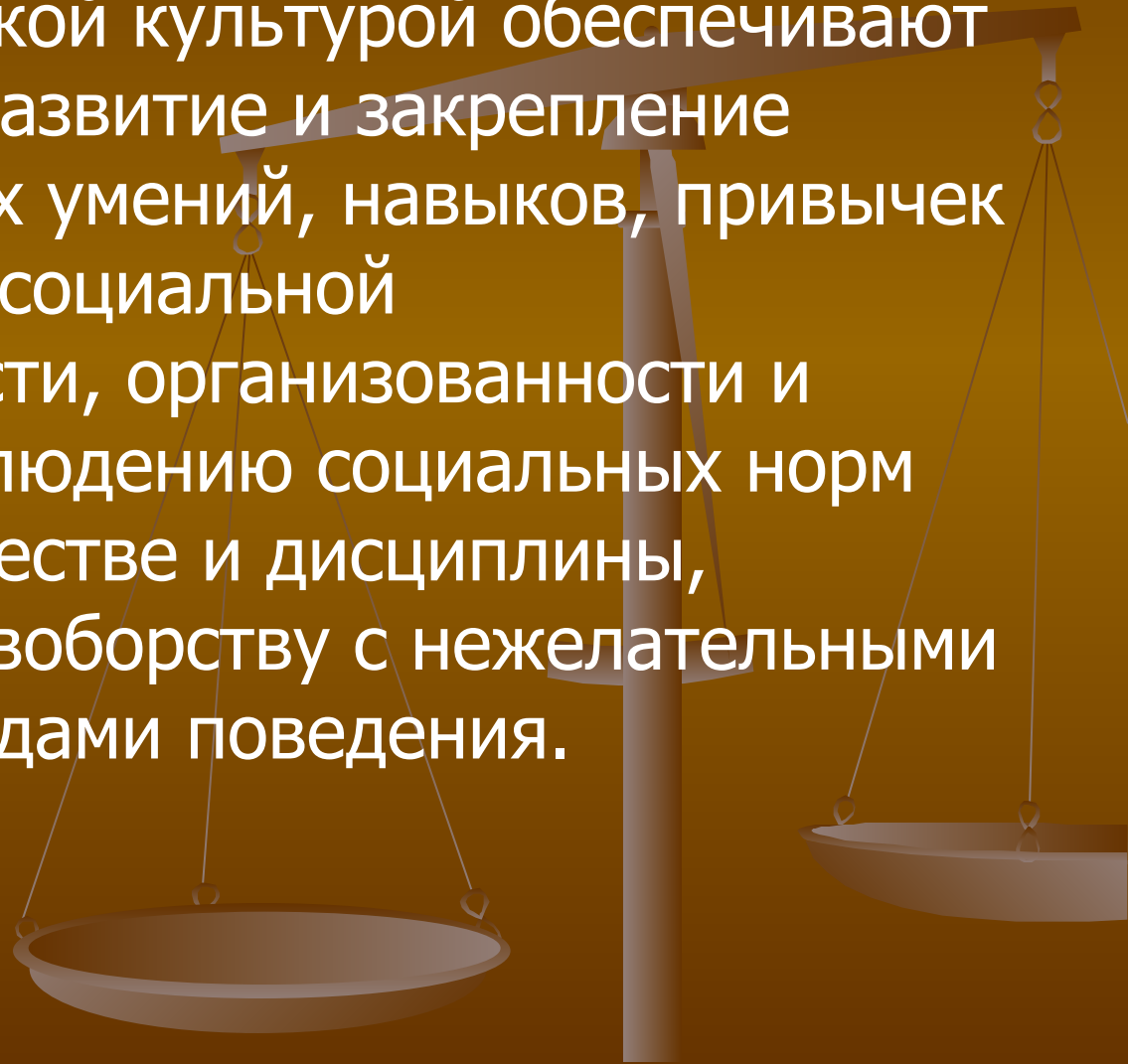
- Формирование физической культуры и прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:
  - 1) Формирование духовной сферы личности.
  - 2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза.



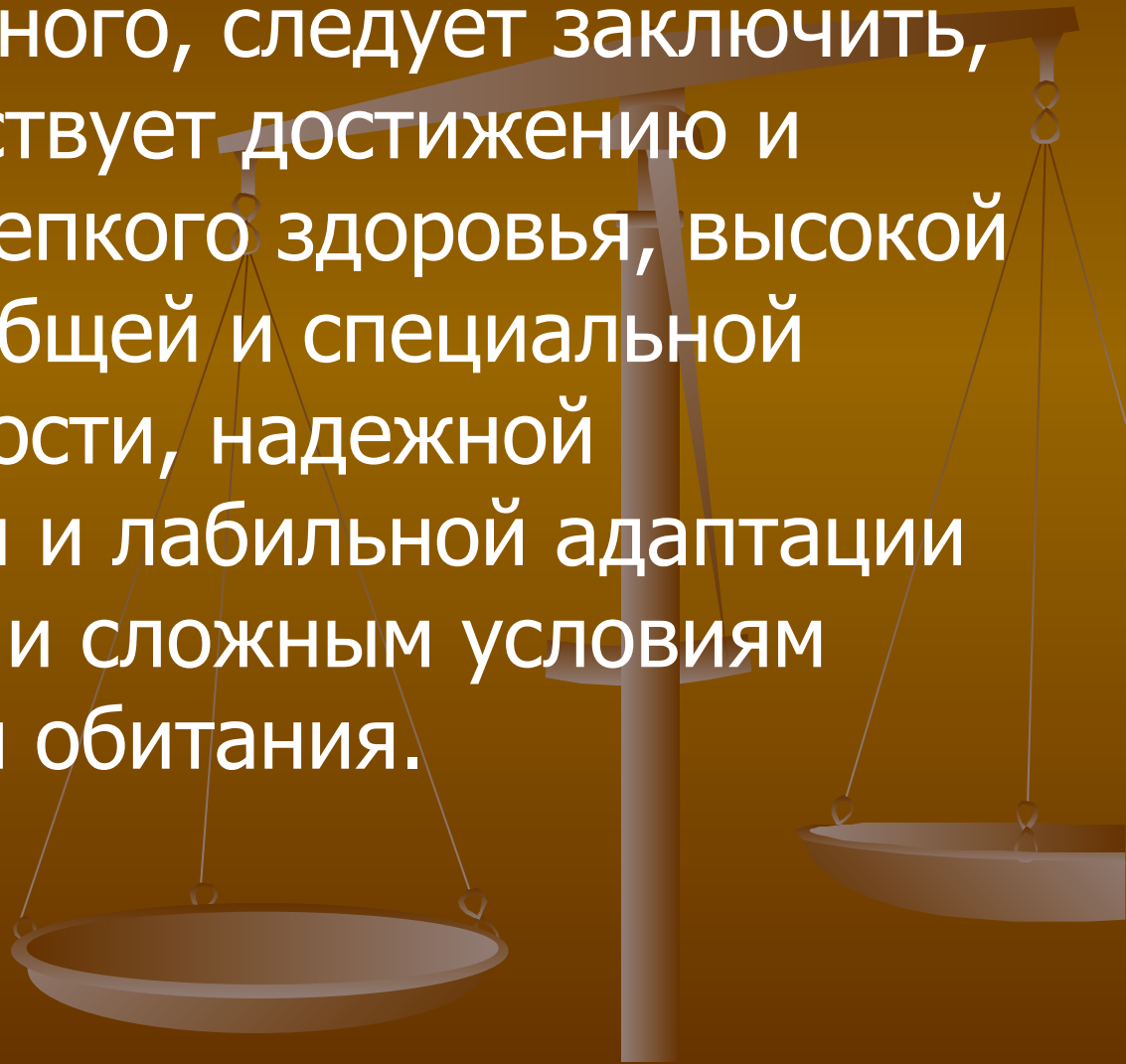
- 
- 3) Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры.
  - 4) Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности.
  - 5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п.

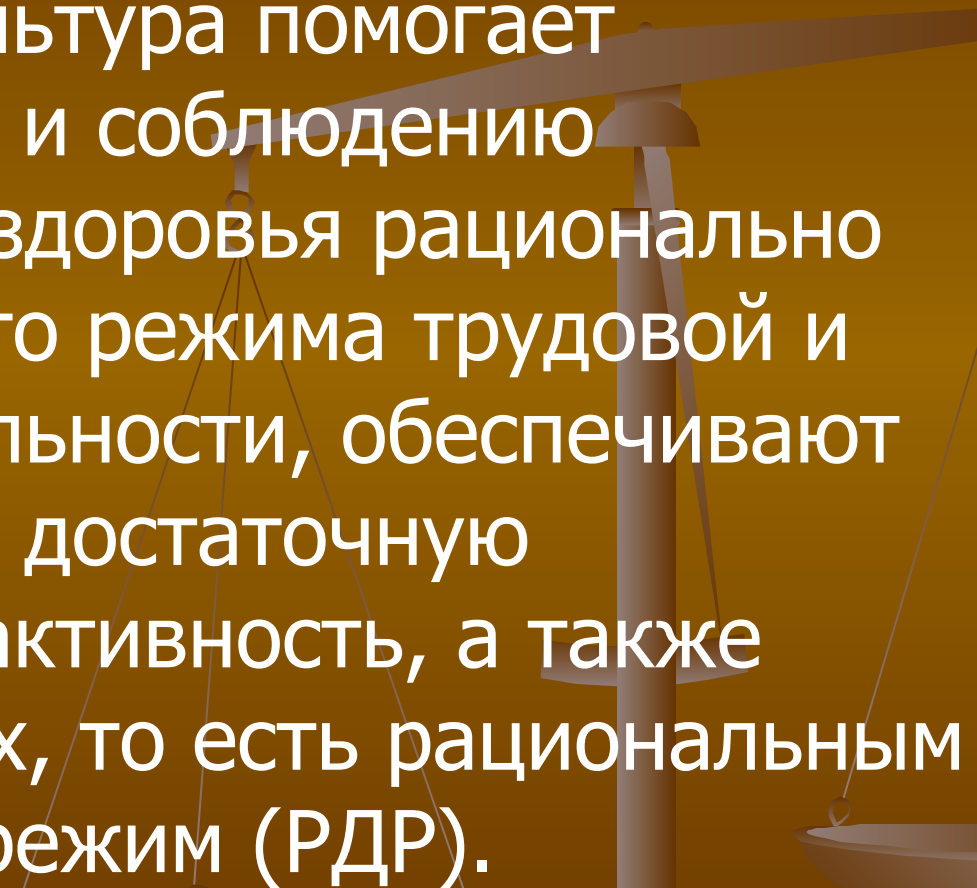
# Результаты физической культуры

- Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

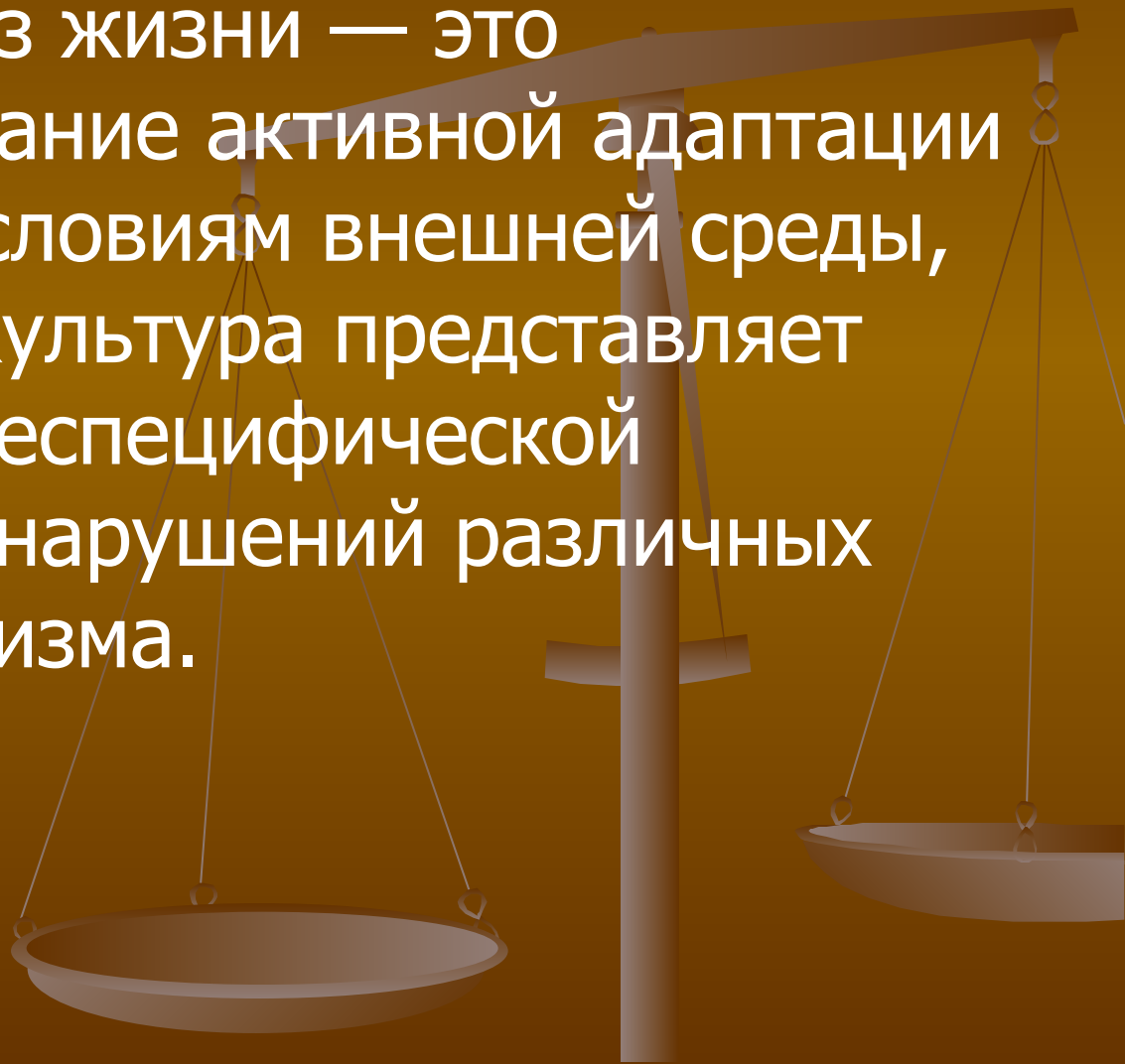


- Из вышесказанного, следует заключить, что ФК способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности, надежной резистентности и лабильной адаптации к меняющимся и сложным условиям внешней среды обитания.



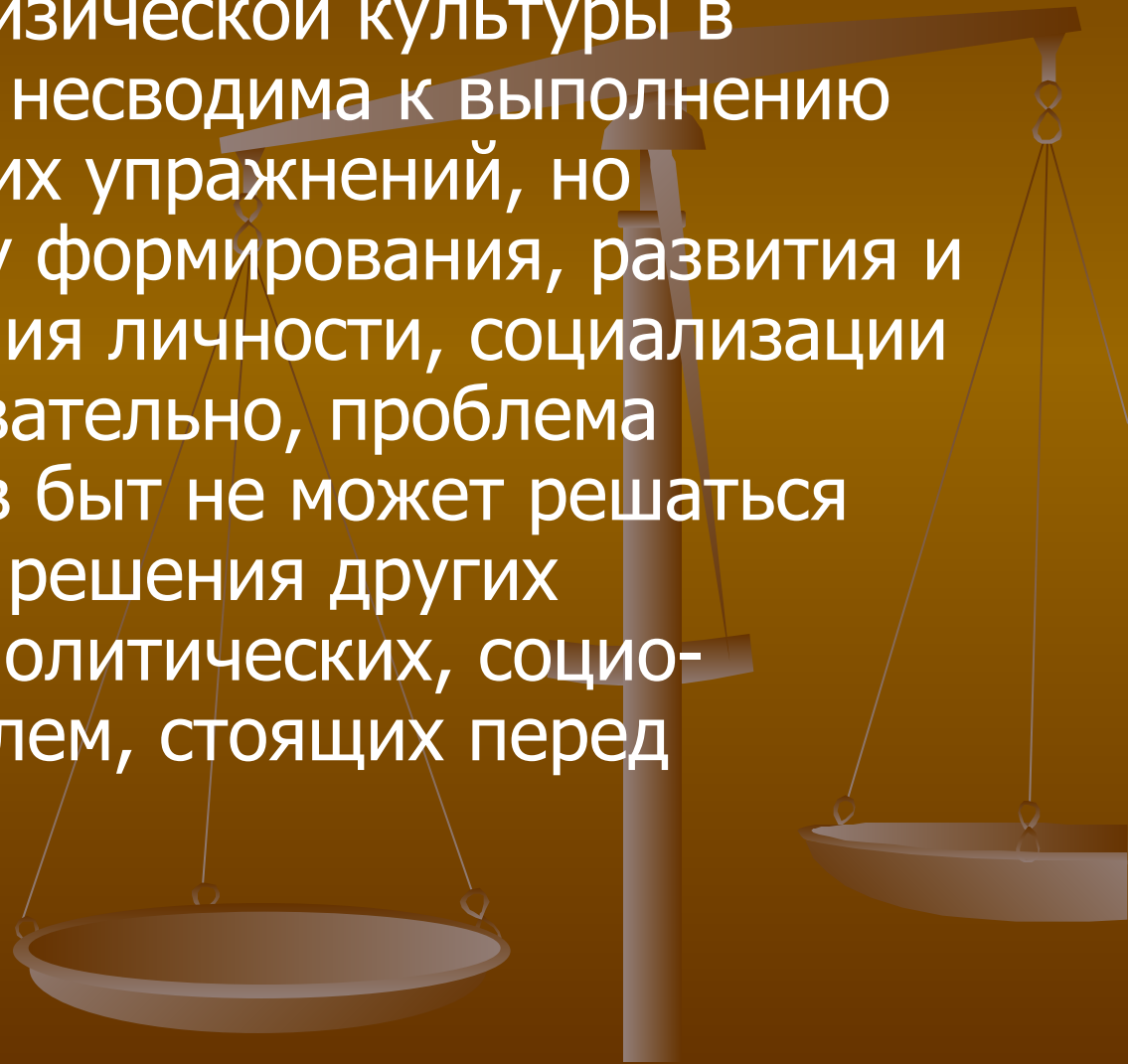
- 
- Физическая культура помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, обеспечивают необходимую и достаточную двигательную активность, а также активный отдых, то есть рациональным двигательный режим (РДР).

- Здоровый образ жизни — это совершенствование активной адаптации к различным условиям внешней среды, а физическая культура представляет собой основу неспецифической профилактики нарушений различных функций организма.

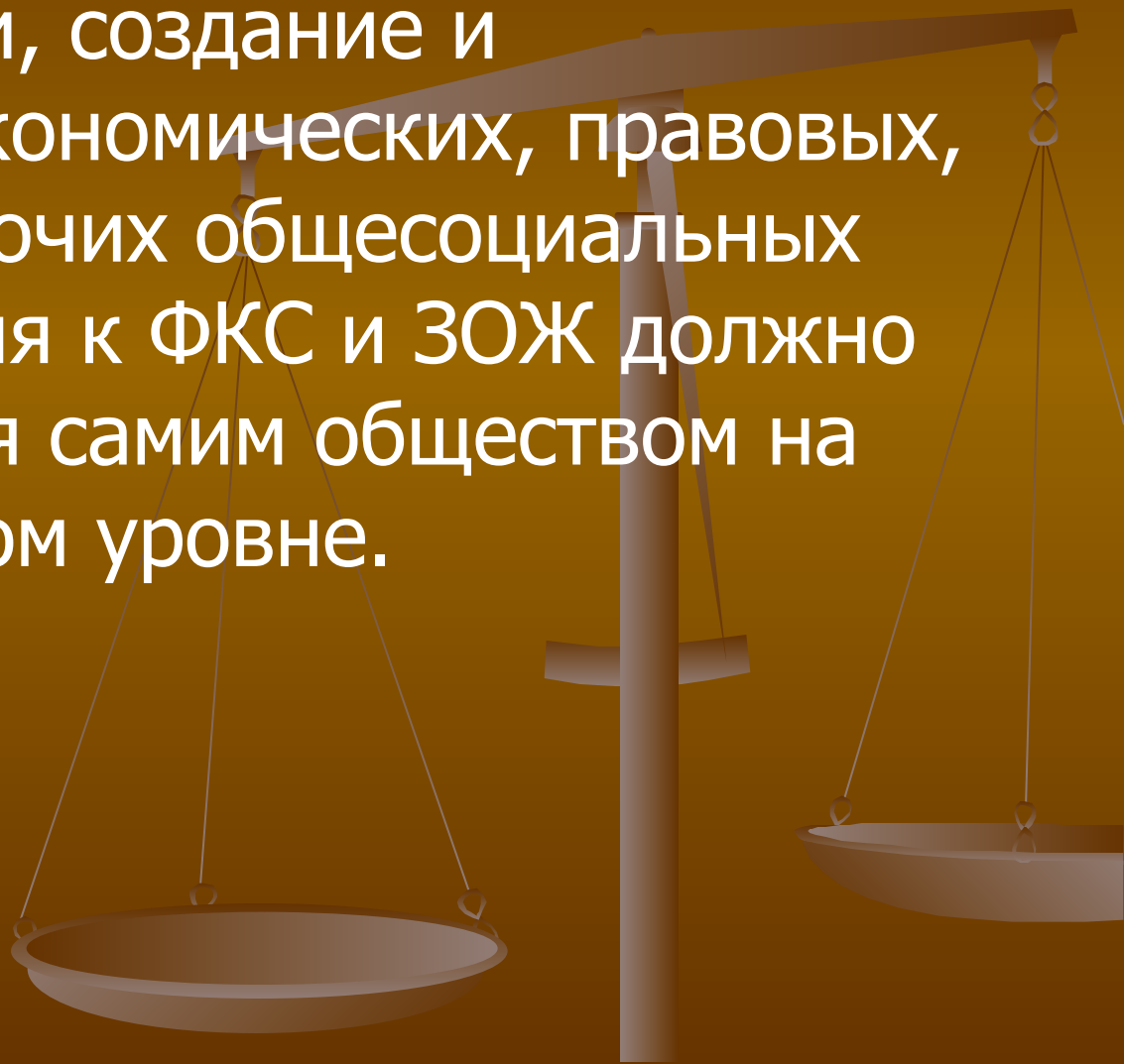




- Активная роль физической культуры в реализации ЗОЖ несводима к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения ЗОЖ в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

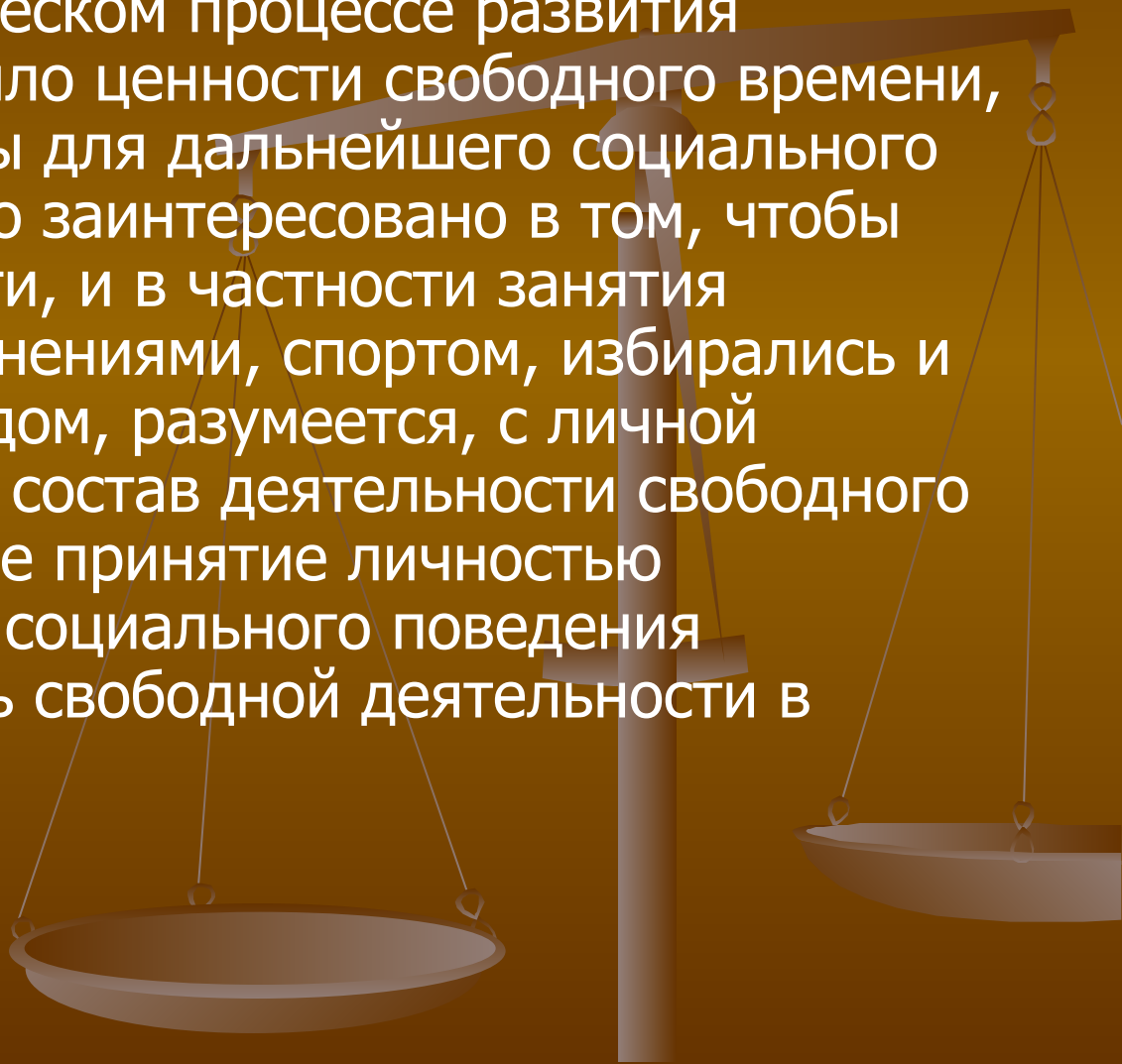


- Иными словами, создание и обеспечение экономических, правовых, этических и прочих общесоциальных норм отношения к ФКС и ЗОЖ должно осуществляться самим обществом на общесоциальном уровне.

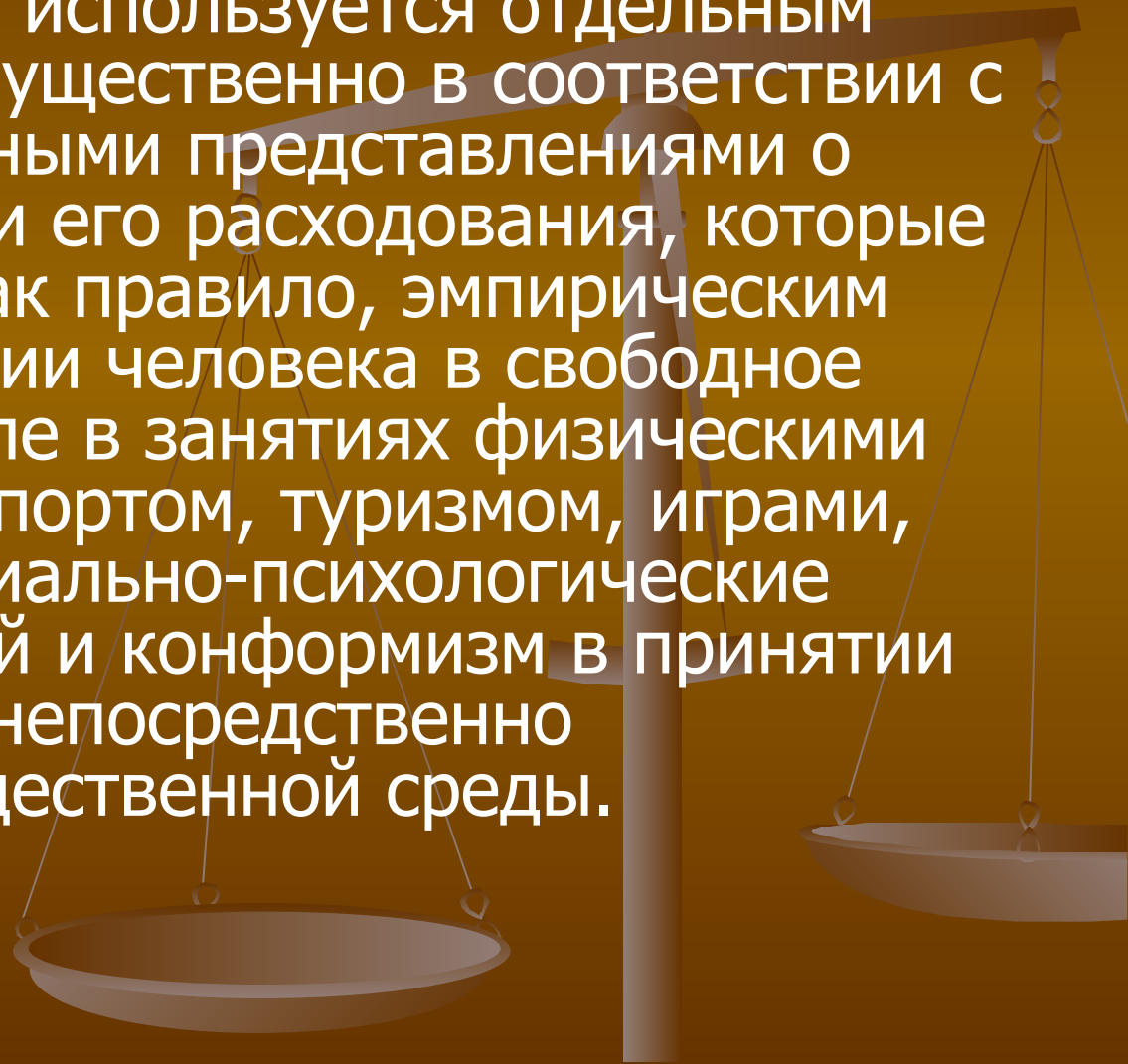


# СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

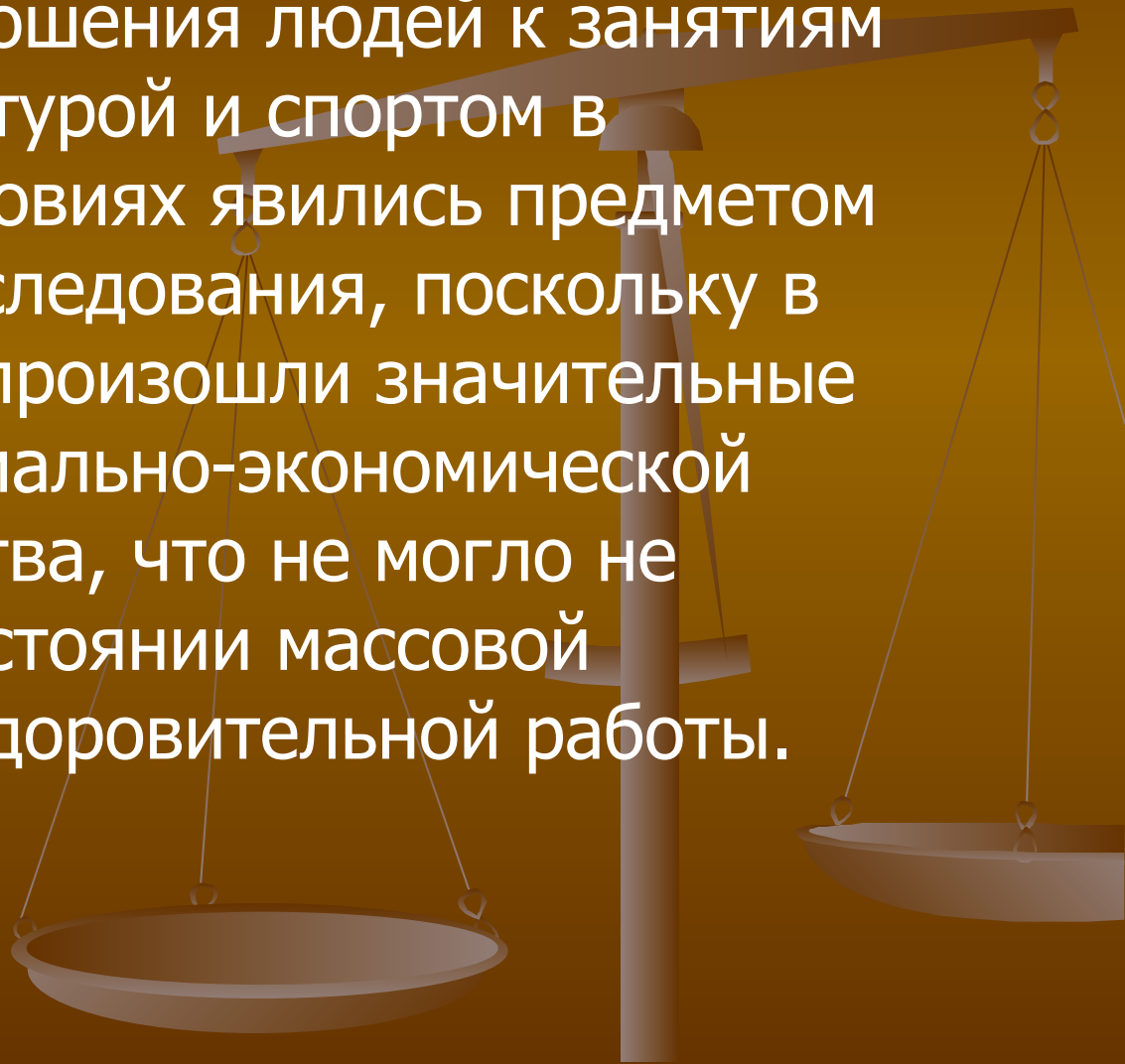
- Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеется, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время.



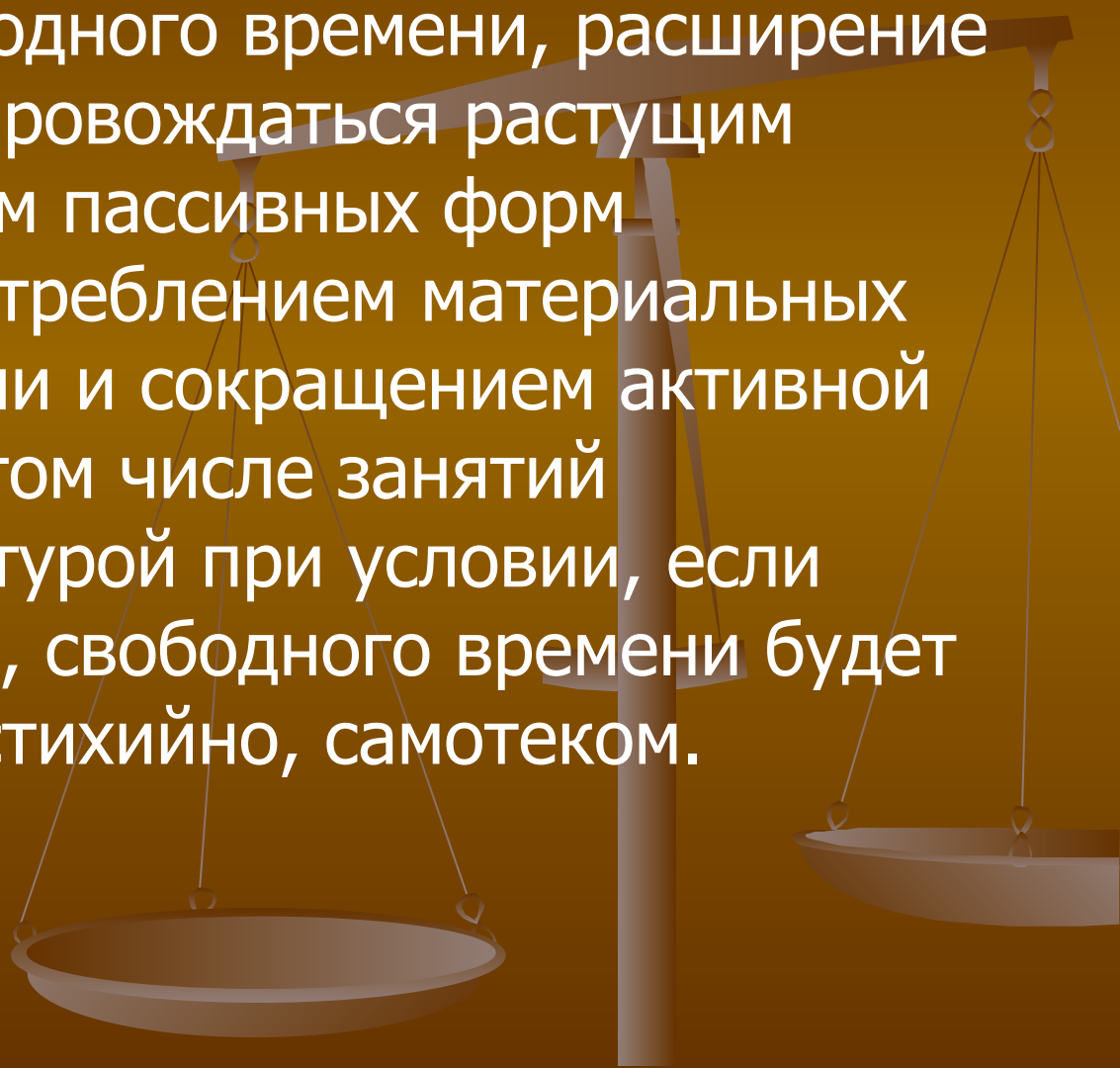
- Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.



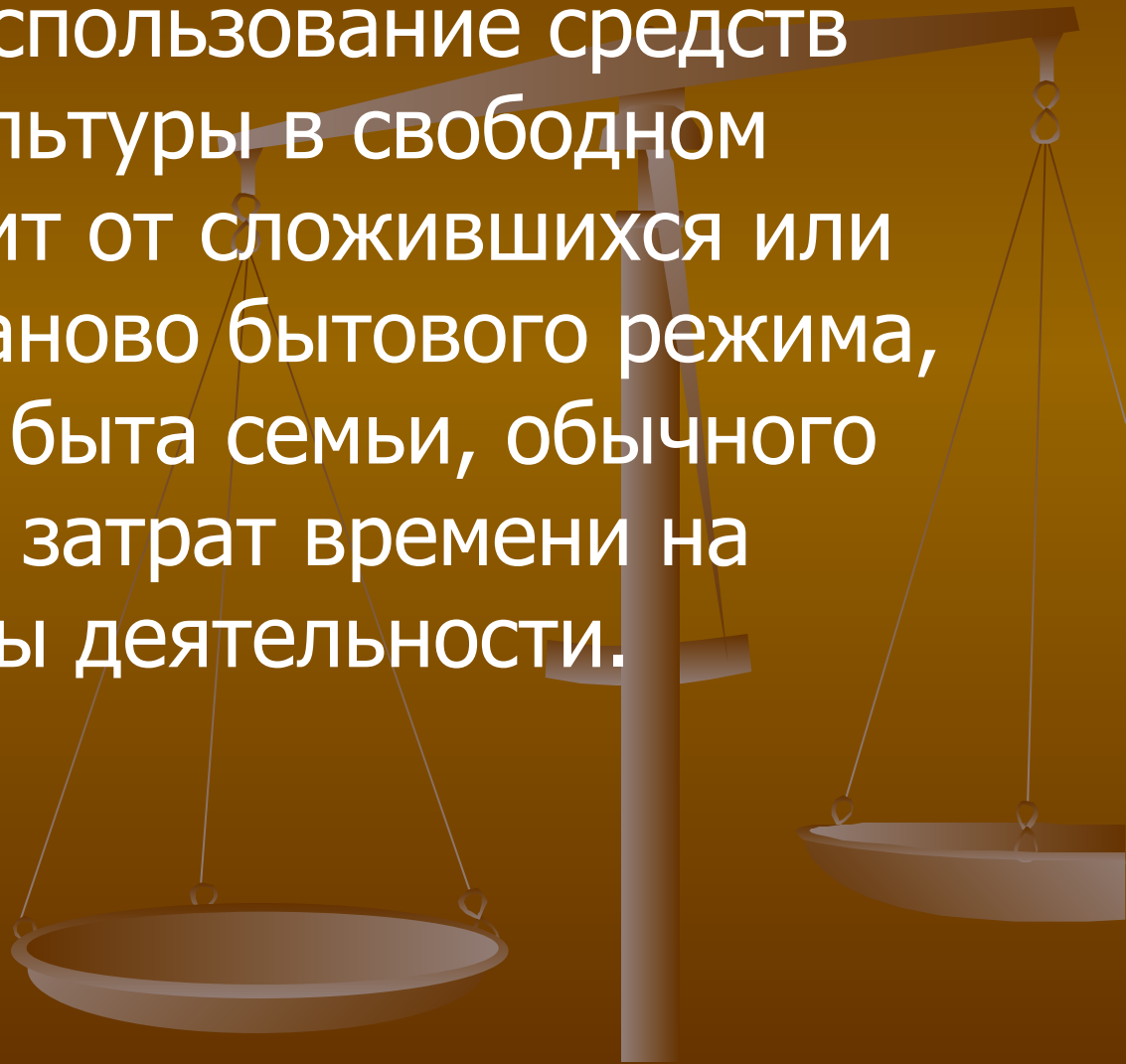
- Особенности отношения людей к занятиям физической культурой и спортом в современных условиях явились предметом специального исследования, поскольку в последние годы произошли значительные изменения в социально-экономической структуре общества, что не могло не отразиться на состоянии массовой физкультурно-оздоровительной работы.



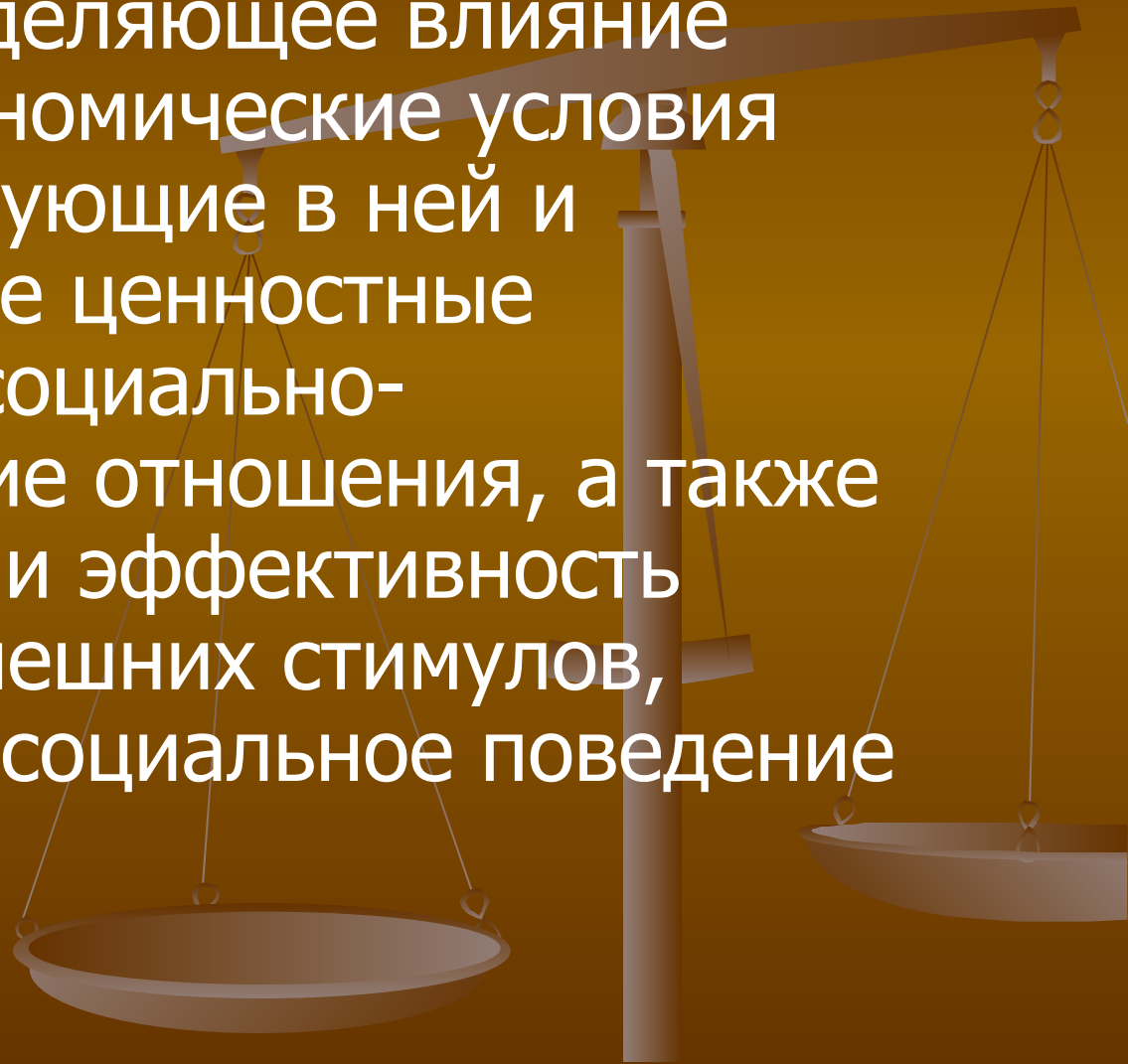
- Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий физической культурой при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.



- Включение и использование средств физической культуры в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.



- При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

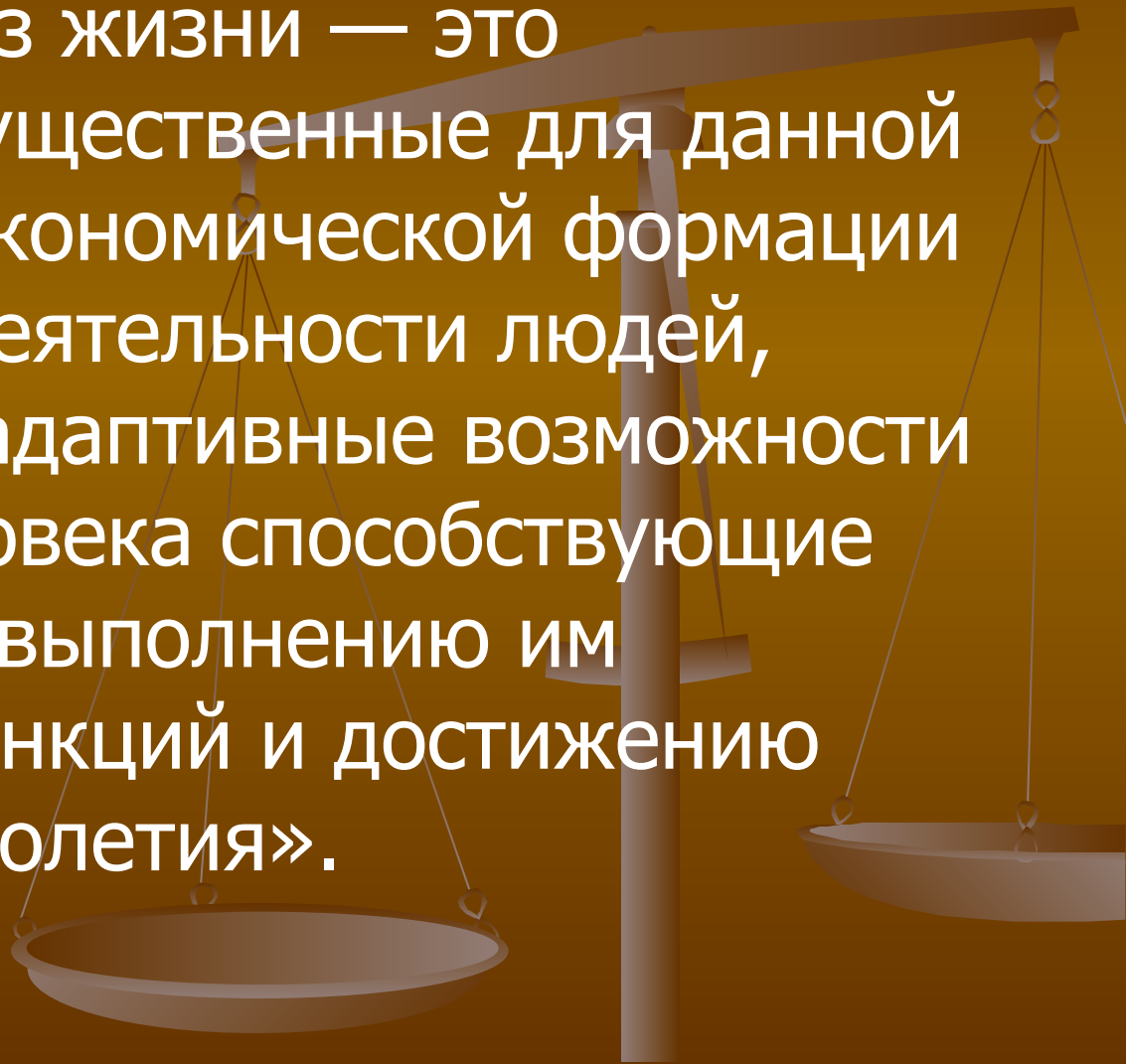




- Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

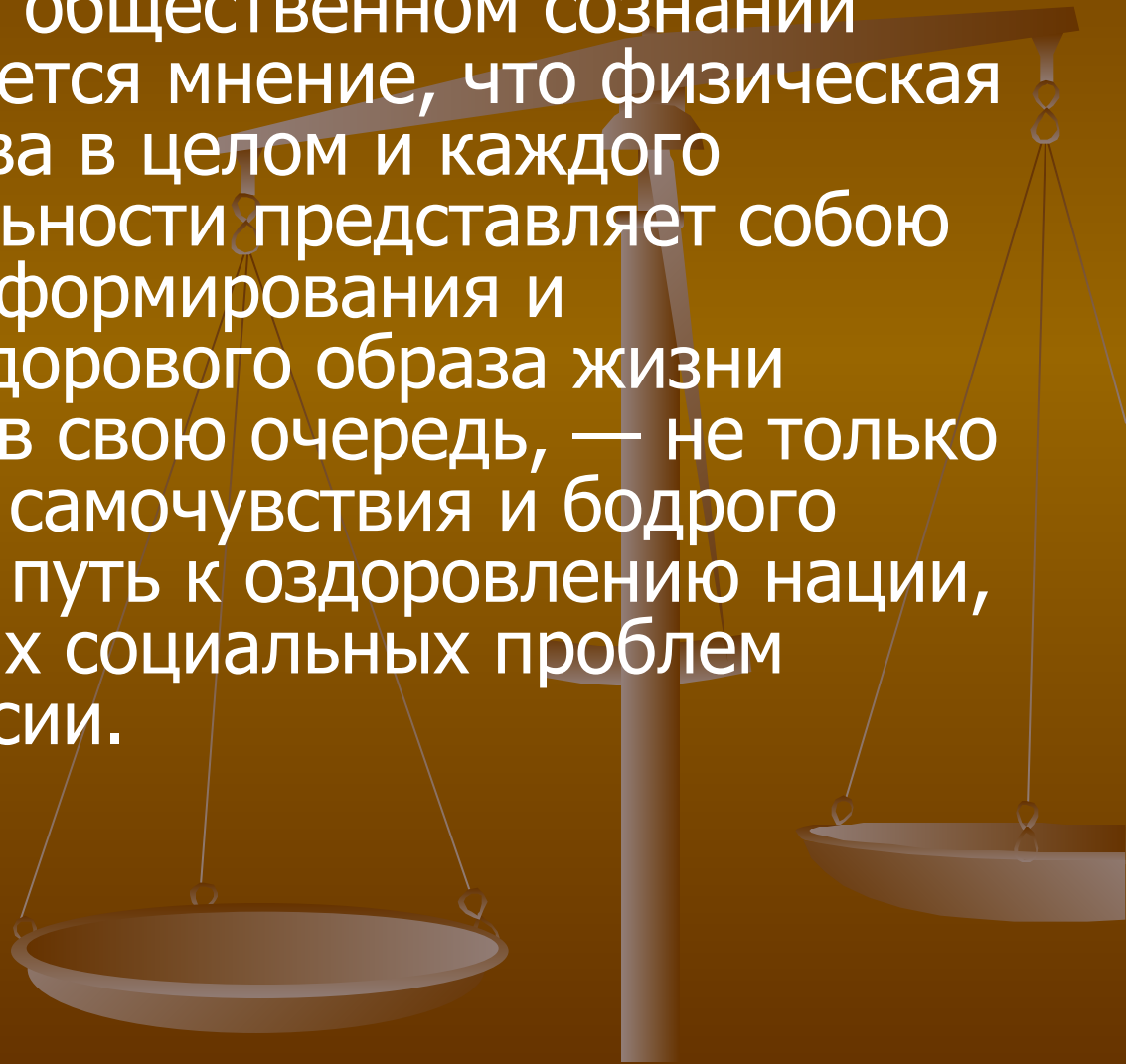


- Здоровый образ жизни — это «типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия».

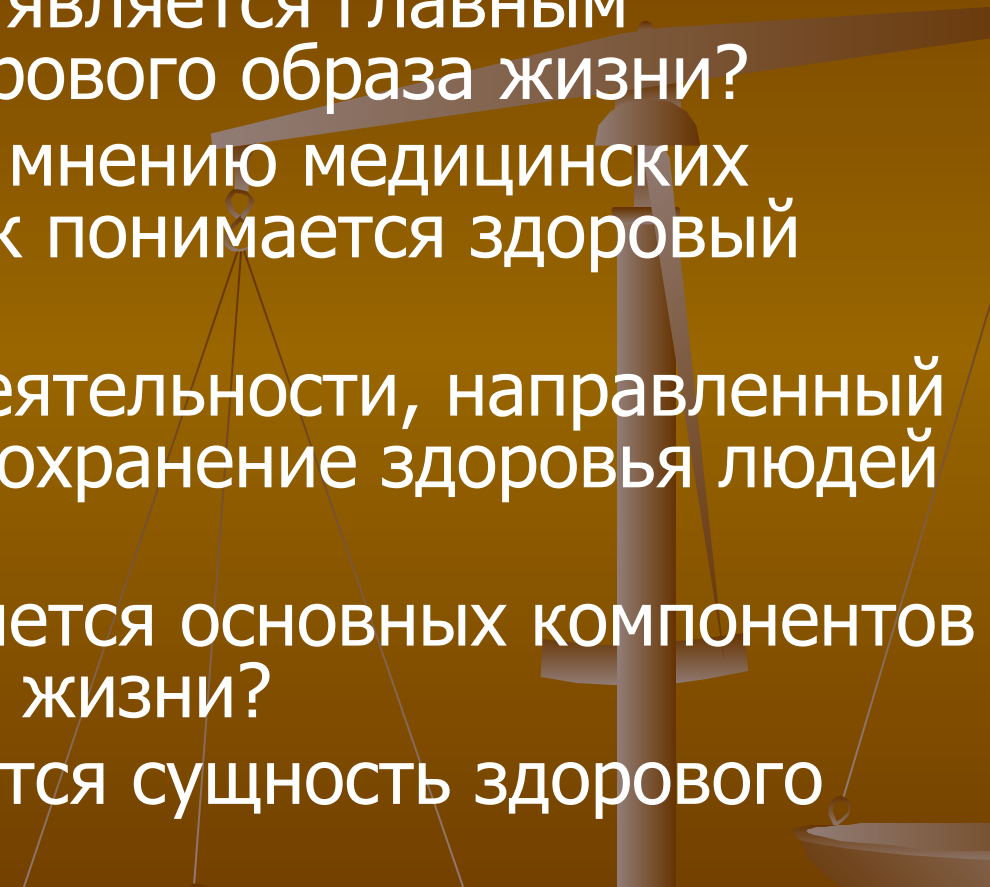


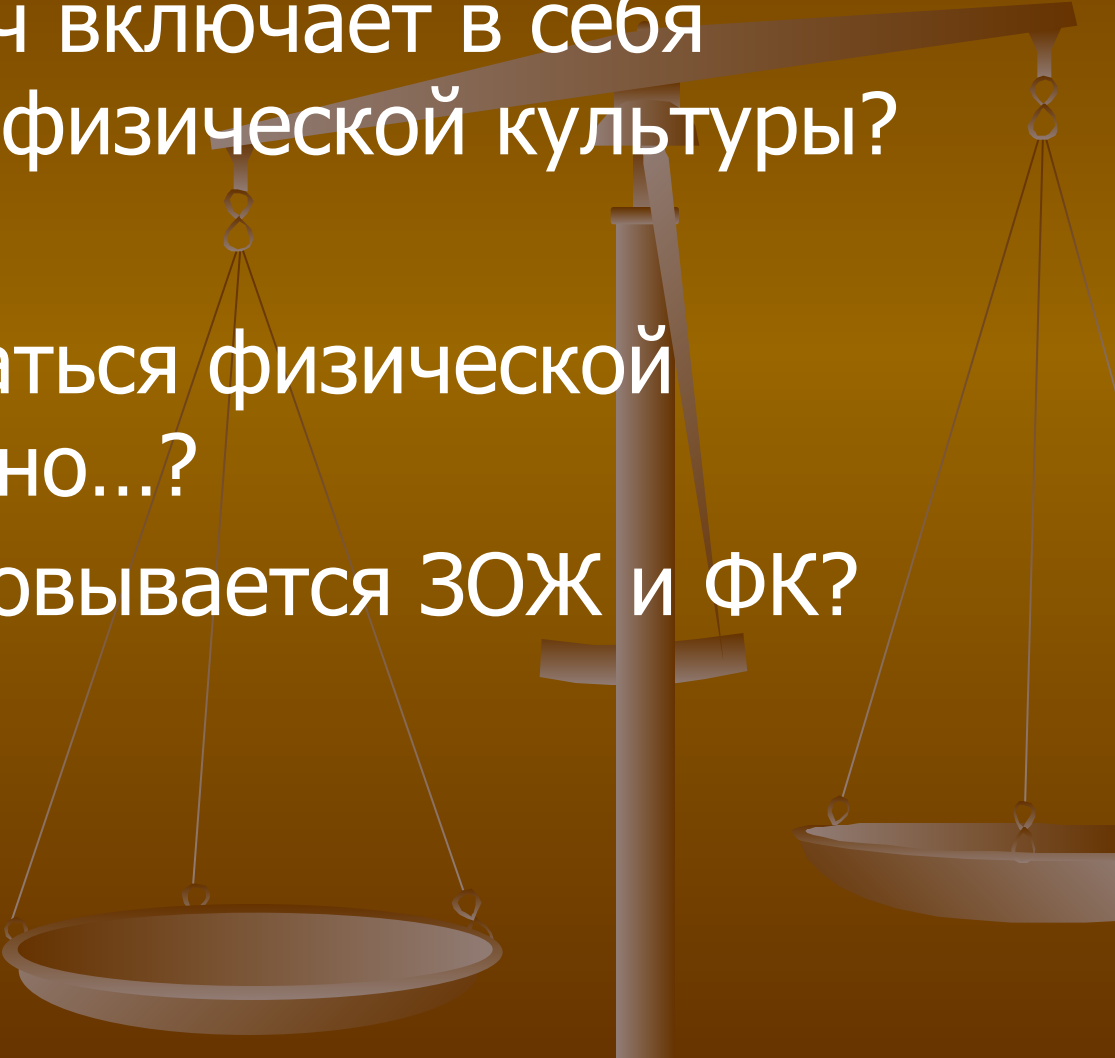
# Заключение

- Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.



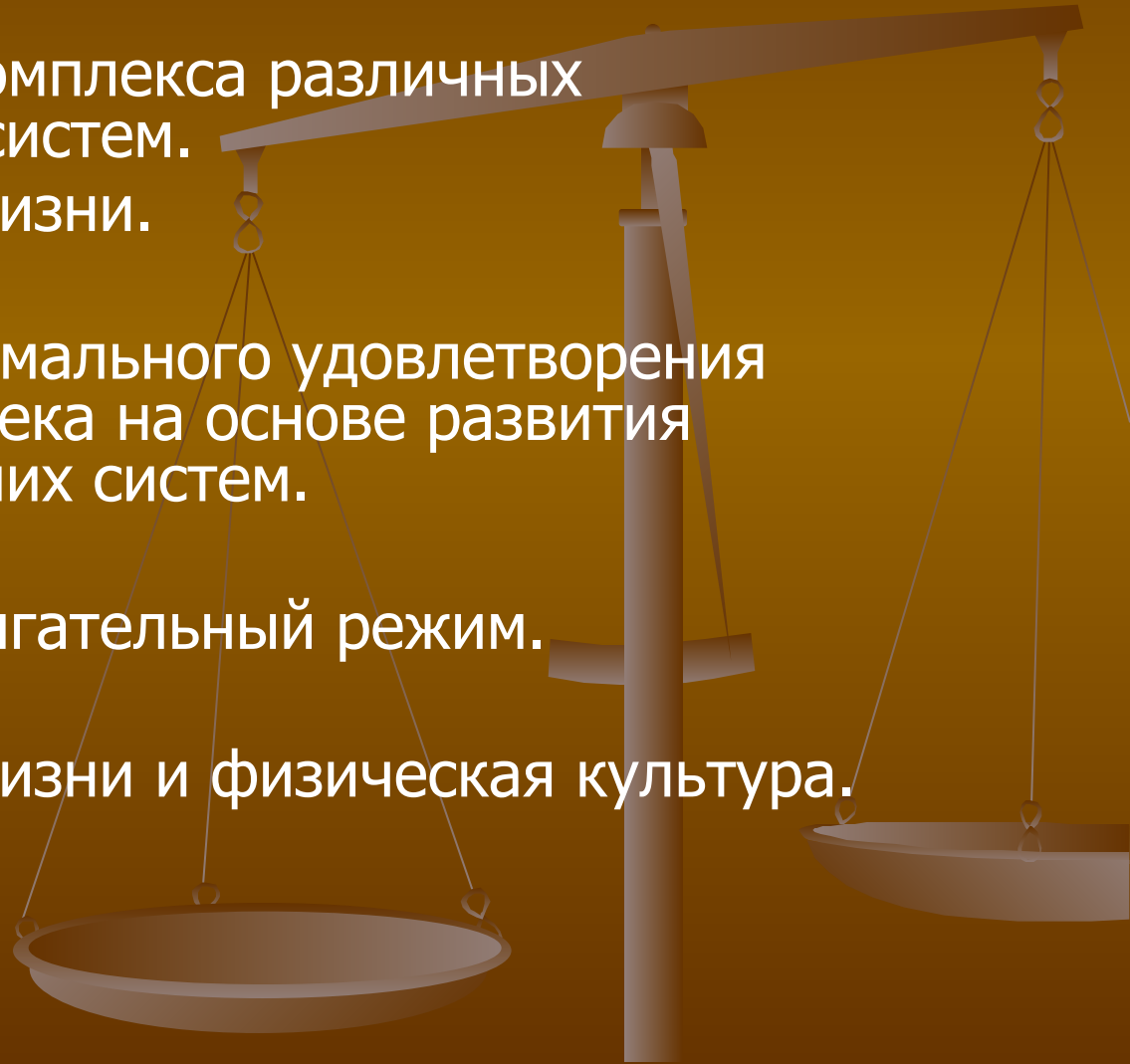
# Тест по презентации

- 1.Какая культура является главным компонентом здорового образа жизни?
  - 2.В сфере ФК, по мнению медицинских специалистов, как понимается здоровый образ жизни?
  - 3.Способ жизнедеятельности, направленный на улучшение и сохранение здоровья людей называется ...?
  - 4.Сколько выделяется основных компонентов здорового образа жизни?
  - 5.В чем заключается сущность здорового образа жизни?
- 

- 
- 6. Сколько задач включает в себя формирование физической культуры?
  - 7. РДР, что это?
  - 8. Чтобы заниматься физической культурой, нужно...?
  - 9. Как расшифровывается ЗОЖ и ФК?

# Ответы на тест:

- 1.Физическая.
- 2.Это реализация комплекса различных профилактических систем.
- 3.Здоровый образ жизни.
- 4.Три.
- 5.Обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека на основе развития внутренних и внешних систем.
- 6.Пять.
- 7.Рациональный двигательный режим.
- 8.Свободное время.
- 9.Здоровый образ жизни и физическая культура.



КОНЕЦ!!!

