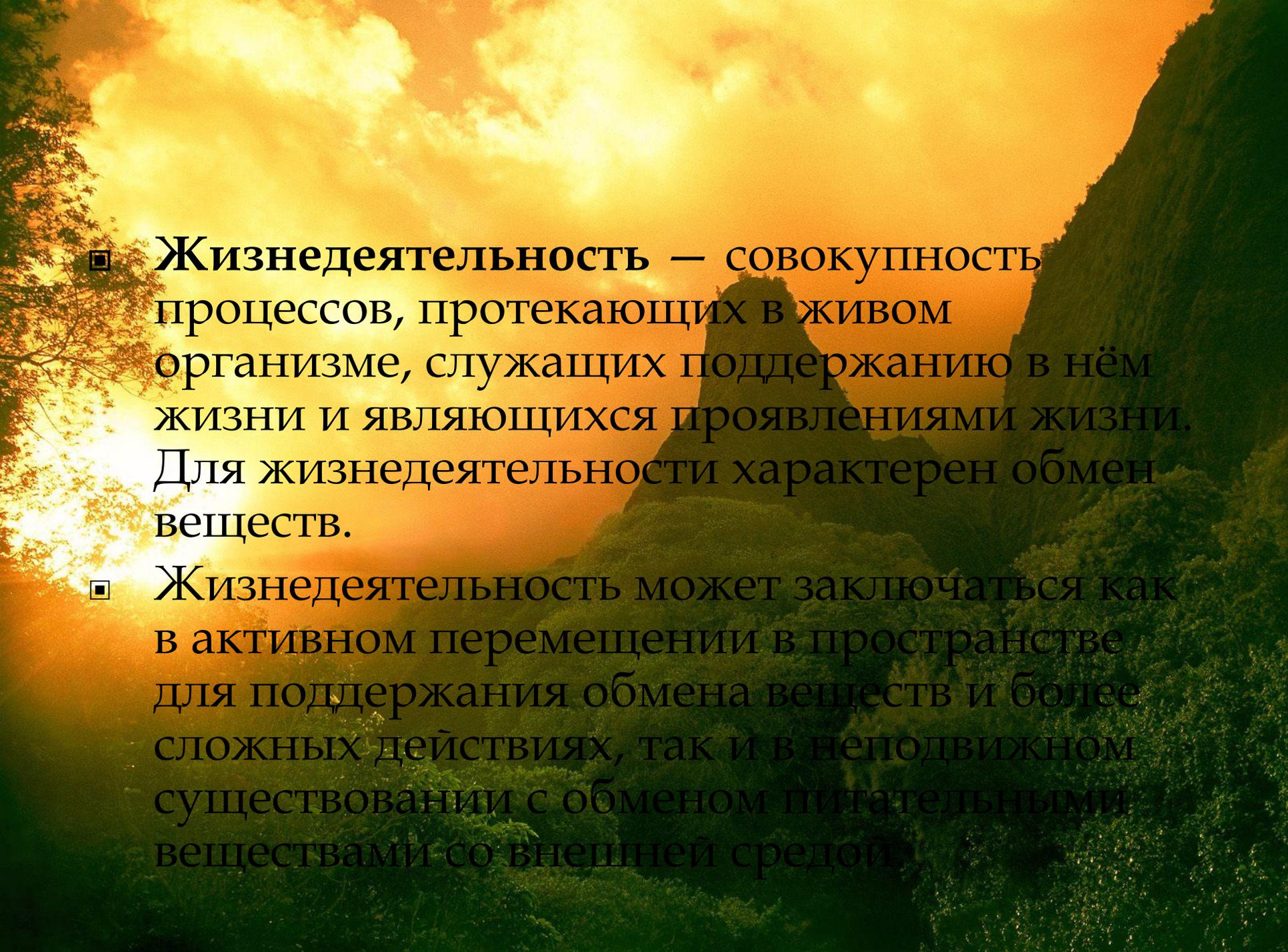


ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Понятие жизнедеятельности
человека.

- 
- **Жизнедеятельность** — совокупность процессов, протекающих в живом организме, служащих поддержанию в нём жизни и являющихся проявлениями жизни. Для жизнедеятельности характерен обмен веществ.
 - Жизнедеятельность может заключаться как в активном перемещении в пространстве для поддержания обмена веществ и более сложных действиях, так и в неподвижном существовании с обменом питательными веществами со внешней средой.

ЭТИМОЛОГИЯ

- «**Жизнедеятельность**» состоит из двух слов — «**жизнь**» и «**деятельность**», поэтому выясним сначала содержание каждого из них.
- **Жизнь** - это одна из форм существования материи, которую отличает от других способность к размножению, росту, развитию, активной регуляции своего состава и функций, разных форм движения, возможность приспосабливаться к окружающей среде, наличие обмена веществ и реакций на раздражители.
- Жизнь является высшей формой существования материи сравнительно с другими - физической, химической, энергетической и т.п..
- **Жизнь** — это особая форма движения материи со специфическим обменом веществ, самообновлением, системным управлением, саморазвитием, физической и функциональной дискретностью живых существ и их общественных конгломератов.
- Из этого довольно сложного определения выведем главное: жизнь можно рассматривать как последовательный, упорядоченный обмен веществ и энергии. Неотъемлемым свойством всего живого есть активность (мышцы, птицы, люди).
- **Деятельность** есть специфической человеческой формой активности, необходимым условием существования человеческого общества, содержание которой заключается в целесообразном изменении и превращении в интересах человека окружающей среды.
- Человеческая активность имеет особенность, которая отличает ее от активности других живых организмов и существ. Эта особенность заключается в том, что человек не только приспосабливается к окружающей среде, а и трансформирует её для удовлетворения собственных нужд, активно взаимодействует с ней, благодаря чему и достигает сознательно поставленной цели, которая возникла вследствие проявления у нее определенной потребности. Человек ощущает на себе влияние законов естественного мира.
- Деятельность человека объединяет его биологическую, социальную и духовно-культурную сущности.
- Итак, под **жизнедеятельностью** понимается свойство человека не просто действовать в жизненной среде, которая его окружает, а процесс сбалансированного развития и самореализации индивидуума, группы людей, общества в целом, человечества в единстве их жизненных потребностей и возможностей.

Жизнедеятельность человека



Жизнедеятельность человека — это способ его существования, и нормальная повседневная деятельность и отдых. Жизнедеятельность протекает в постоянном контакте со средой обитания. Комфортными называются такие параметры окружающей среды, которые позволяют создать наилучшие для человека условия жизнедеятельности.

- В процессе своей деятельности человек находится в связи со всеми элементами своей среды обитания, которую можно разделить на бытовую и производственную.

- В производственной среде обитания человек, взаимодействуя с машинами и другими людьми трудом добывает себе средства существования. Физический труд происходит за счёт мышечной деятельности. Мышечная деятельность делится на

- *динамическую* — переменное мышечное усилие с изменением длины мышцы и изменением положения тела,

- статическую* — постоянное усилие без изменения длины мышцы.

При статической нагрузке мышцы долгое время находятся в одном состоянии, и, по сравнению с динамической нагрузкой, когда происходит чередование сокращений и расслаблений мышц, является более утомительной. При возбуждении мышц происходит превращение потенциальной энергии питательных веществ (углеводы, жиры и белки) и кислорода в работу с выделением тепла.

- 
- 1. Жизнедеятельность людей эволюционировала и протекает сейчас в условиях биосферы, сформированных в значительной мере живым веществом. Следовательно, с ним во многом связана безопасность жизнедеятельности человечества в целом. Защита окружающей среды должна препятствовать уничтожению живых организмов и даже уменьшению их биоразнообразия, так как это может существенно уменьшить безопасность жизнедеятельности людей.
 - 2. В настоящее время происходит переход биосферы в ноосферу. Антропогенная деятельность в этот период может значительно повлиять на состояние биосферы, ее энергетику, что несомненно скажется на безопасности жизнедеятельности.
 - 3. Энергия, накопленная живым веществом, истощима. Ее интенсивное использование без обеспечения альтернативными источниками также повлияет на безопасность жизнедеятельности человека,
 - 4. Оценивать влияние на безопасность жизнедеятельности многих природных и техногенных факторов часто наиболее удобно на ландшафтно-геохимическом уровне строения биосферы,
 - 5. При оценке и прогнозировании изменений безопасности жизнедеятельности необходимо учитывать закономерности концентрации веществ на геохимических барьерах.

Работоспособность



- Основным показателем трудовой деятельности человека принято считать его работоспособность, т.е. способность производить действия, характеризующиеся количеством и качеством работы за определенное время.
- Иными словами, работоспособность - это социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества.

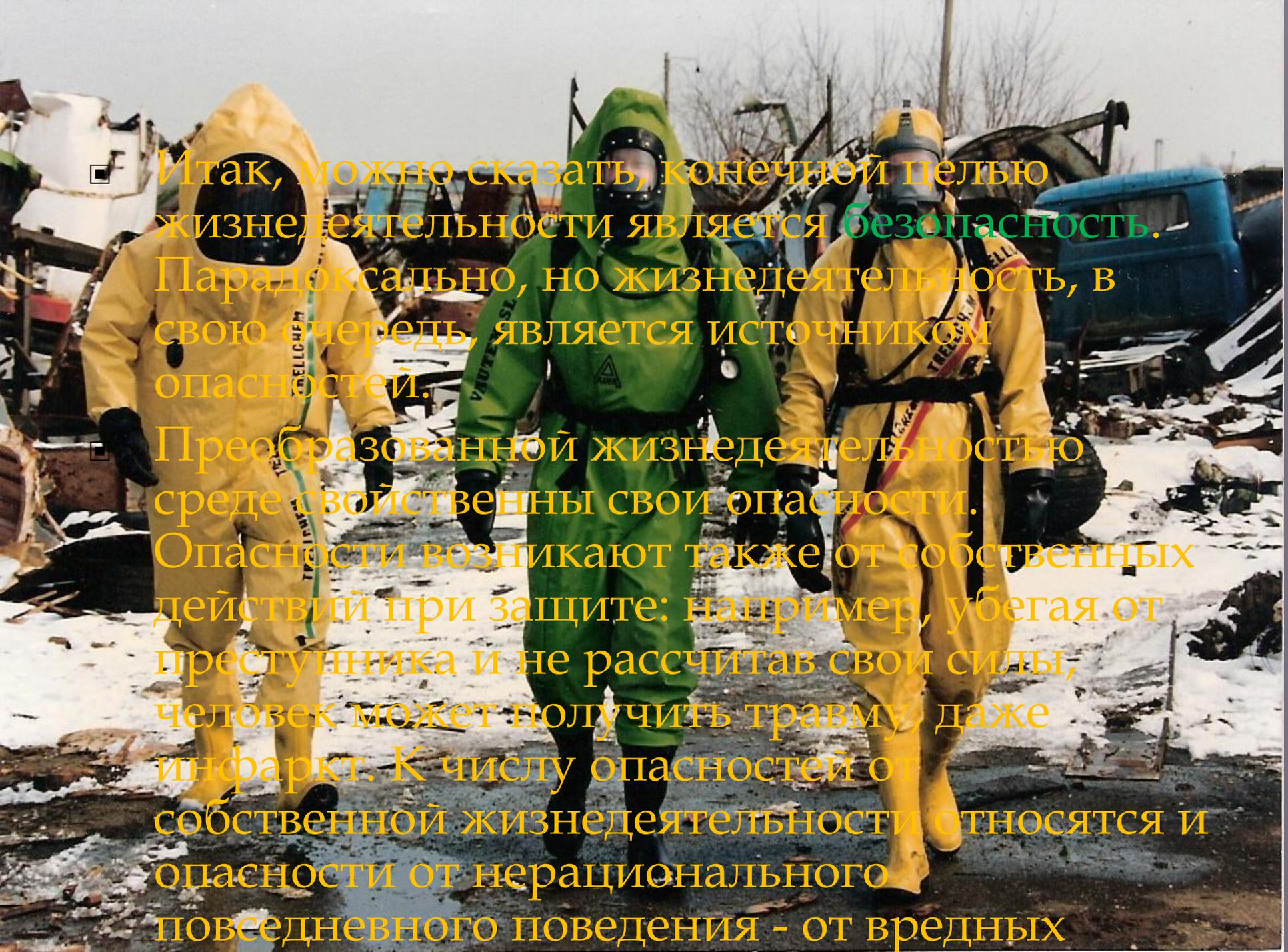
Необходимость отдыха

A person in a red and black wetsuit is surfing on a wave. The surfer is leaning forward, riding the crest of the wave. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue. The background shows the ocean and a clear sky.

- Каждое живое существо нуждается в отдыхе, чтобы восстановить потраченные силы. Подумайте над значением слова «восстановить», то есть «привести в прежнее состояние, вернуть в прежнее положение». «Сон – приятный природный восстановитель, который вдыхает новые силы в утомленное тело и подготавливает его к обязанностям следующего дня» (Э. Уайт. Воспитание детей, с. 342).
- Но не следует ограничиваться различными видами пассивного отдыха (сон, медитации), нужно вести предельно активный образ жизни, так как в наше время гиподинамией страдает практически каждый человек.

Возможности расширения сферы жизнедеятельности

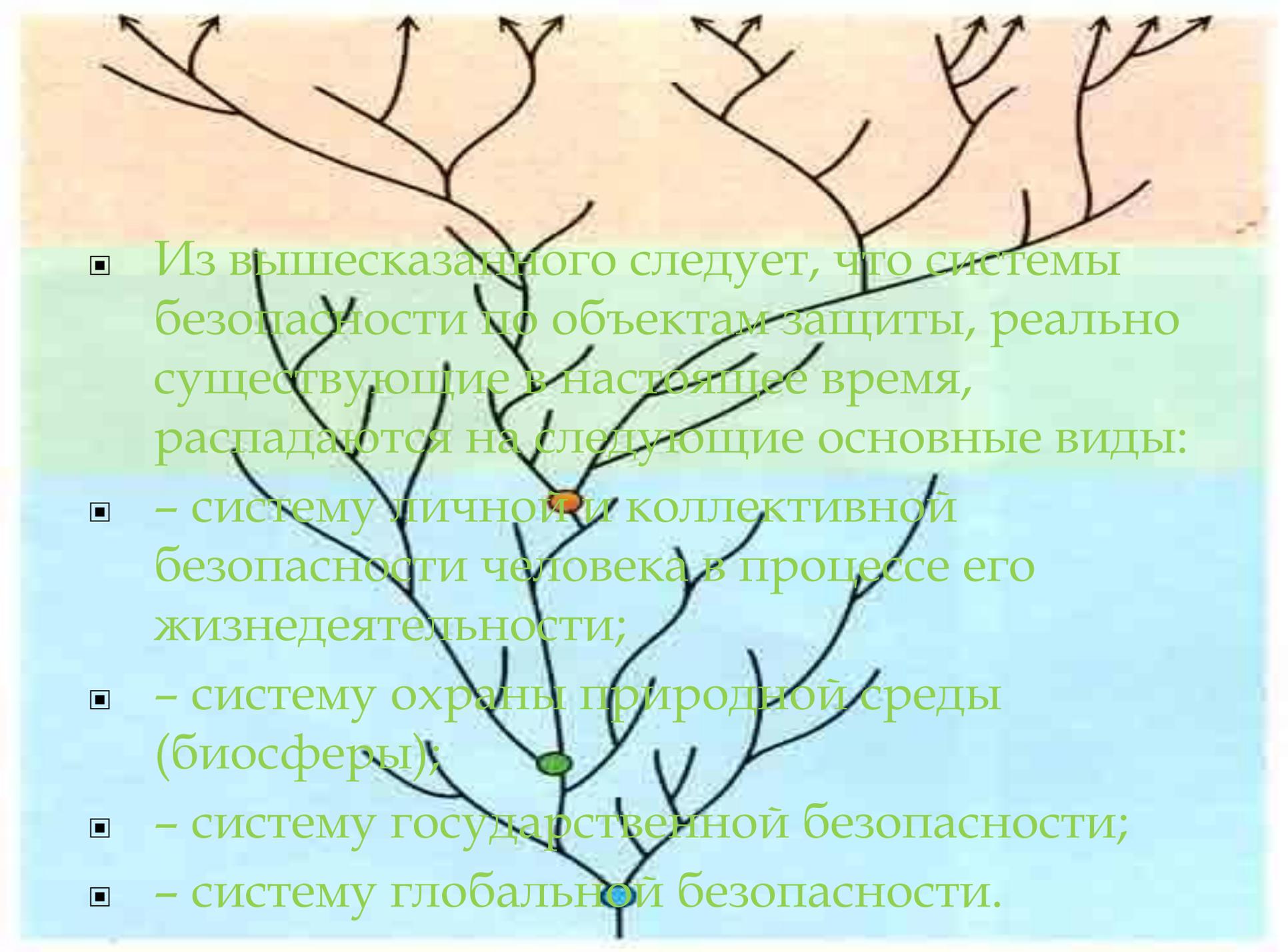
- Одной из причин современного кризиса является ограничение сферы жизнедеятельности человечества пределами планеты (первая причина, выявленная Вернадским, – достижение технологиями геологической мощности). Достигнуты пределы роста, заданные самой природой планеты: невозобновимые ресурсы, площадь и продуктивность возделываемых земель, способность окружающей среды к регенерации производимых человеком загрязнений.
- Ряд учёных, в первую очередь отечественных, рассматривал возможности расширения сферы жизнедеятельности человечества за пределы Земли, в Космос. Известно даже такое направление философской мысли – «русские космисты» (Н.Ф. Фёдоров, В.И.Вернадский, К.Э.Циолковский, А.Л.Чижевский и др.).
- Смысл учения Вернадского, например, состоит в том, что появление и эволюция человека рассматривается как этап развития биосферы, которая в свою очередь является частью космического единства. Вернадский утверждал, что цивилизация человечества является органической частью Космоса, поэтому «не может прерваться и уничтожиться».



- Итак, можно сказать, конечной целью жизнедеятельности является **безопасность**. Парадоксально, но жизнедеятельность, в свою очередь, является источником опасностей.
- Преобразованной жизнедеятельностью среде свойственны свои опасности. Опасности возникают также от собственных действий при защите: например, убегая от преступника и не рассчитав свои силы, человек может получить травму, даже инфаркт. К числу опасностей от собственной жизнедеятельности относятся и опасности от нерационального повседневного поведения - от вредных

Вид опасности, поле опасностей	Объект защиты	Система безопасности
--------------------------------	---------------	----------------------

Опасности среды деятельности человека	Человек	Безопасность (охрана) труда
Опасности среды деятельности и отдыха, города и жилища – опасности техносферы	Человек	Безопасность жизнедеятельности человека
Опасности техносферы	Природная среда	Охрана окружающей среды
Чрезвычайные опасности биосферы и техносферы	Человек Природная среда Материальные ресурсы	Защита в чрезвычайных ситуациях
Внешние и внутренние общегосударственные опасности	Общество, нация	Система безопасности страны, национальная безопасность
Опасности неконтролируемой и неуправляемой общечеловеческой деятельности (рост населения, оружие массового поражения, потепление климата и т.п.)	Человечество Биосфера Техносфера	Глобальная безопасность
Опасности космоса	Человечество, планета Земля	Космическая безопасность

- 
- Из вышесказанного следует, что системы безопасности по объектам защиты, реально существующие в настоящее время, распадаются на следующие основные виды:
 - – систему личной и коллективной безопасности человека в процессе его жизнедеятельности;
 - – систему охраны природной среды (биосферы);
 - – систему государственной безопасности;
 - – систему глобальной безопасности.

Выводы

- Историческим приоритетом обладают системы обеспечения безопасности человека, который на всех этапах своего развития постоянно стремился к обеспечению комфорта, личной безопасности и сохранению своего здоровья. Это стремление было мотивацией многих действий и поступков человека.
- Каждому человеку необходимо заботиться не только о правильном режиме, чередовании деятельности и надлежащем отдыхе, но и об обеспечении своей безопасности для того, чтобы добиться намеченных целей и самореализоваться в жизни.

A close-up, shallow depth-of-field photograph of a group of people in formal attire, likely at a gala or awards ceremony. The focus is on the hands of several individuals in the foreground, who are clapping. The background is softly blurred, showing the profiles and faces of other guests. The lighting is warm and intimate. The text 'СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!' is overlaid in the center in a bold, yellow, sans-serif font.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!