

ГБПОУ МО «Чеховский техникум»

Методическая разработка по ОБ и ЗР

«Правила оказания первой помощи» по дисциплинам:
«Безопасность жизнедеятельности» и ОБ и ЗР

**Подготовила:
Преподаватель
Биккулова О.И.**

Чехов, 27.01.2025

Методическая разработка по ОБЖ: «Основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности»

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; а отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Мы остановимся на определении здоровья, которое дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В нём указано, что здоровье – это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщённом виде здоровье можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранять себя, расширять свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать своё благополучие. Смысл слова благополучие в Толковом словаре русского языка (автор С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье - как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Исходя из этих понятий, сделаем вывод: здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является непременным условием эффективной деятельности индивидуума, через которую достигаются благополучие и счастье.

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

Таким образом, здоровье - непременное условие эффективной жизнедеятельности человека.

Факторы, влияющие на здоровье

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырёх факторов:

- биологические факторы (наследственность) - около 20%;
- окружающая среда (природная, техногенная, социальная) -20%;
- служба здоровья - 10%;
- индивидуальный образ жизни - 50%.

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней».

Сделаем вывод: во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами. Это, во-первых. Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения, а главное - в её постоянном выполнении.

Здоровый образ жизни – это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития.

Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодёжи.

Эта мысль подтверждается официальными данными о состоянии духовного и физического здоровья молодёжи в настоящее время (см. раздел «Дополнительные материалы»).

Основные составляющие здорового образа жизни

Первым шагом к созданию своей индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твёрдой мотивации. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути к здоровью, реализации своих жизненных планов, обеспечению благополучия для себя, своей семьи и общества просто не существует.

Другим составляющим элементом здорового образа жизни является режим жизнедеятельности. Вся жизнедеятельность человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим жизнедеятельности подростка определён учебным планом занятий в школе, режим военнослужащего — распорядком дня, утверждённым командиром

воинской части, режим работающего человека - началом и концом рабочего дня.

Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека трудоспособного возраста должен быть подчинён прежде всего его эффективной трудовой деятельности.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

В учебной деятельности участвует весь организм как целое. Учебный ритм задаёт ритм физиологический: в определённые часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, дыхание, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе, при этом подчеркнуть, что отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности.

Наиболее эффективным средством для восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование учебных предметов, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, раз в неделю и раз в году, используя свободное время для укрепления своего физического и духовного здоровья.

Рассказывая о необходимости чередования труда и отдыха, особо следует подчеркнуть, что к важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека.

Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон прежде всего способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведёт к переутомлению, истощению нервной системы, заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна - основа здорового образа жизни.

Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Что значит правильно питаться? Это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твёрдые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Все элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья и долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа жизни.

Выводы

1. Никакие медицинские учреждения не смогут сделать студента здоровым, если он не получил навыков здорового образа жизни в семье с самого раннего возраста.

2. Высокая работоспособность зависит от двигательной активности, закаливания организма, оптимального сочетания умственного и физического труда.

3. Причинами нарушения здоровья могут быть умственное и физическое перенапряжение, избыточный производственный и бытовой шум, недостаточный сон и неполноценный отдых, плохая экология, избыточное или недостаточное питание, вредные привычки, не оказанная вовремя и некачественная медицинская помощь и др.

4. Здоровый образ жизни предполагает физическую нагрузку, оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, отрицательное отношение к вредным привычкам, позитивное восприятие жизни и др.

5. Долголетие обретают в первую очередь те люди, которые всегда придерживаются правил здорового образа жизни.