

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина»  
Институт социальных технологий

# **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО**

**Выполнил:** студент группы 311-Псо  
Ефимов Алексей

**Проверила:** старший преподаватель  
кафедры физико-математического и информационного образования  
Павлова Надежда Ивановна

Сыктывкар, 2019

# ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многовековой эволюции человек испытывал воздействие таких факторов, как:

- ✓ гипердинамика (максимальная мускульная активность);
- ✓ общее недоедание (калорийная недостаточность);
- ✓ специфическое недоедание (недостаточность витаминов, микроэлементов).



# ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



# РЕЗЕРВЫ ЗДОРОВЬЯ



У каждого человека - свои резервы здоровья.

Например, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5–9 л воздуха в минуту. А у некоторых спортсменов легкие могут пропускать в 30 раз больше. Это и есть резерв организма. Так же есть скрытые резервы сердца, почек, печени.

Значит, здоровье – это количество резервов в организме, максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций.

# ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ

Если здоровье — это нормальная жизнедеятельность организма, то **болезнь** — это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, потеря человеком своей свободы, что связано с потерей приспособительной функции и способностей организма.



# ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ



- ❑ Злоупотребление лекарственными препаратами приводит к лекарственным аллергиям. Многие лекарства вызывают негативные побочные эффекты: нарушение обмена веществ, ослабление иммунитета, рост числа грибковых заболеваний и т.д.
- ❑ Бесконтрольное применение многих препаратов приводит к привыканию организма к ним, он становится невосприимчивым к действию этих лекарств, поэтому болезнь не лечится, а переходит в хроническую форму.

# УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- Труд повышает обмен веществ.
- Полезны водные процедуры, избавляющие от заболеваний верхних дыхательных путей.
- Помогает лечение воздушными ваннами.
- Популярна ароматерапия. Приятные запахи поднимают настроение, повышают работоспособность, а неприятные могут вызвать головную боль, головокружение, повышение давления и т.д.
- Живописные картины природы поднимают настроение, снимают стресс, отвлекают от тяжелых переживаний.
- Может лечить тишина, наполненная звуками природы.



# ТВОРЧЕСТВО



Творчество – это целеустремленная деятельность человека к познанию того, что ещё не открыто, и результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей.

# Творчество

```
graph TD; A[Творчество] --- B[Творить может любой человек, располагающий определенными знаниями]; A --- C[Человек творит неосознанно];
```

Творить может  
любой человек,  
располагающий  
определенными  
знаниями

Человек творит  
неосознанно

# ЭТАПЫ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА



Сознательное преобразование информации

Созревание идеи в бессознательном

Переход идеи из бессознательного в сознание

Проверка истинности, последующее развитие и формализация идеи.

# Работоспособность



**Работоспособность** – это потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

- ❖ *Она зависит от внешних условий деятельности и психофизических ресурсов индивида.*

# СТАДИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Врабатывание



Оптимальная работоспособность



Некомпенсируемое и компенсируемое утомление



Конечный «порыв»

- ❑ В зависимости от видов труда, индивидуальных особенностей, состояния здоровья продолжительность, чередование и степень выраженности отдельных стадий могут варьироваться.
- ❑ Соотношение продолжительности стадий работоспособности – один из показателей организации процесса деятельности.

Работоспособным является человек, имеющий хорошее здоровье.

Для того чтобы трудиться, человек должен иметь:

- ❖ средства производства (орудия труда);
- ❖ условия труда (дороги, здания, рабочее место);
- ❖ определенные знания и навыки.



В результате трудовой деятельности происходят общение людей, самореализация и самоутверждение личности.

Таким образом, труд – это сознательная деятельность человека, направленная на видоизменение и приспособляемость видов природы.

# Взаимосвязь здоровья, творчества и работоспособности

- ❖ Психологами отмечено: чем хуже здоровье человека, тем хуже его настроение, а, следовательно, имеют место нежелание работать, понижение производительности труда.
- ❖ Поэтому между людьми возникают конфликты, недопонимание.

*Таким образом, и здоровье, и творчество зависит от самого человека.*



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, для сохранения здоровья нужно чаще бывать на природе. Особенно важно это для горожан. Ведь намного проще предотвратить болезни, чем их лечить, а для этого важно вести здоровый образ жизни. Только так человек сможет полностью реализовать себя во всех сферах человеческой жизнедеятельности — в труде, быту, семейной жизни, социально-экономической и политической сферах, в сфере духовной культуры и образования.

Будьте здоровы!

СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ



**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ**

**Будьте здоровы!**