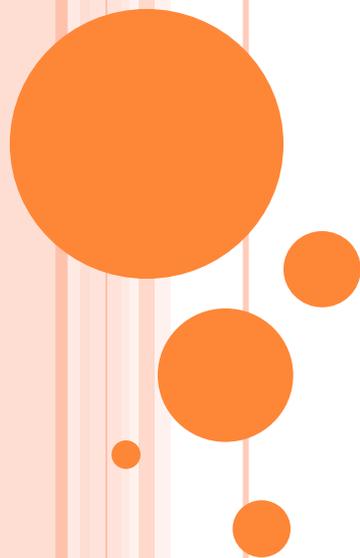


# **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СРЕДЕ ОБИТАНИЯ**



**10 класс**

- Вопросы для обсуждения*
- медико-биологические основы здоровья человека;*
- адаптация организма к среде обитания;*
- общие принципы, закономерности и механизмы адаптации человека.*



## Естественные науки медико-биологического профиля предлагают свое понимание сущности человека:

- • **человек** — сложная биосоциальная система высокоорганизованной живой материи, представляющая собой единство физического и духовного, природного и социального, наследственного и приобретённого в процессе жизни;
- • **человек** — особь биологического вида Человек разумный, который как живой организм является естественной частью природы, включён в природную связь явлений и подчиняется всем присущим ей законам: познанным и непознанным;
- • **человек** — единая организменная и личностная сущность. автономная открытая биосоциальная система, которая способна к воспроизводству и жизнедеятельности за счёт взаимодействия с окружающей средой обитания.



- **Индивид** — это человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*.
- **Здоровье, по определению (ВОЗ)**, — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.
- **Здоровье человека** — это индивидуальная характеристика жизнеспособности организма, отражающая его функциональные и адаптационные возможности жизнедеятельности в среде обитания.
- Медико-биологические показатели здоровья организма человека представляют собой **комплекс характеристик** систем: дыхательной, выделительной, кровеносной, нервной, репродуктивной.
- **Безопасность жизнедеятельности** — это состояние среды обитания, при котором с определённой вероятностью исключено причинение ущерба здоровью человека (травмы, болезни, смерть).



- **Адаптация** — это приспособляемость человека к изменениям условий жизнедеятельности. Начиная с момента рождения живого организма и до его гибели идёт процесс адаптации всех функциональных систем организма к непрерывно изменяющимся условиям окружающей среды. **Под адаптацией** понимают все виды врождённой и приобретённой приспособительной деятельности живого организма, его способность к **саморегуляции**.
- **Саморегуляция осуществляется на основе «золотого правила безопасности жизнедеятельности» организма:** любое отклонение от жизненно важного уровня - является сигналом для немедленной мобилизации соответствующей функциональной системы (систем).
- **Человек как часть человечества (этноса) развивается в социуме под влиянием культурно-исторических традиций, норм и правил сосуществования с другими людьми. Успешность жизни человека в обществе определяется возможностями его биологической и социальной адаптации.**



- **Биологическая адаптация** — совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям жизнедеятельности, выработанных в процессе длительного эволюционного развития вида и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития .
- **Социальная адаптация** — это совокупность освоенных индивидом способов успешного *социального поведения* и *деятельности* в разных сферах жизнедеятельности.
- Биологическая адаптация в основном зависит от *наследственности и условий жизнедеятельности*. Социальная адаптация является результатом многочисленных воспитательных воздействий других людей и самого человека.
- Человек **осознаёт не всю** сенсорную **информацию**. Большая часть процессов анализа, управления проходят на бессознательном уровне.
- Это даёт человеку возможность адаптироваться к самым разным условиям: природным, социальным, производственным. Именно адаптация обеспечивает жизнеспособность организма, витальный потенциал его здоровья в изменяющейся среде обитания.



- **Биологическая адаптация** — совокупность приспособительных реакций живого организма к изменяющимся условиям жизнедеятельности, выработанных в процессе длительного эволюционного развития вида и способных преобразовываться, совершенствоваться на протяжении индивидуального развития .
- **Социальная адаптация** — это совокупность освоенных индивидом способов успешного *социального поведения* и *деятельности* в разных сферах жизнедеятельности.
- Биологическая адаптация в основном зависит от *наследственности и условий жизнедеятельности*. Социальная адаптация является результатом многочисленных воспитательных воздействий других людей и самого человека.
- Человек **осознаёт не всю** сенсорную **информацию**. Большая часть процессов анализа, управления проходят на бессознательном уровне.
- Это даёт человеку возможность адаптироваться к самым разным условиям: природным, социальным, производственным. Именно адаптация обеспечивает жизнеспособность организма, витальный потенциал его здоровья в изменяющейся среде обитания.



□ **Потенциал здоровья человека** — это мощность жизненных сил человека: телесной и духовной составляющих (физиологии и психики).

### **Потенциал здоровья обеспечивает:**

- иммунологическое сопротивление болезням,
- физиологическую стабильность функционирования организма,
- эмоциональную стабильность,
- навыки аффективного управления психическими функциями: волей, памятью, мышлением,
- адекватность проявления социальных обязанностей и потребностей.

□ **Адаптационные возможности организма нуждаются в постоянной тренировке.** Культура здорового образа жизни является значимым фактором созидания здоровья через приращение его витального потенциала.



## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- 1. Какую пользу школьнику может принести знание теории адаптации?*
- 2. Выясните свою родословную, наследственную предрасположенность к заболеваниям, склонность к вредным привычкам, продумайте меры профилактики их проявления в вашей жизни.*

