

# Физическое здоровье

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.



**По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»**



**Примерно 2500 лет назад Гиппократ учил, что состояние здоровья является доказательством того, что человек достиг состояния гармонии как внутри себя, так и со своим окружением, и все, что оказывает влияние на мозг, воздействует и на тело.**

**Перикл еще в V веке до н.э. говорил, что «здоровье - это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды».**

**В настоящее время признано, что здоровье - это отсутствие болезней в физическом теле и сознании человека. При этом все физиологические системы организма работают нормально и эффективно. В сознании человека отсутствует угнетение или раздражение, нет отрицательных эмоций и отрицательных мыслительных процессов. Общий настрой сознания бодрый, уверенный и устойчивый.**

По мнению большинства ученых, физическое здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от экологических факторов, еще на 20% от генетических особенностей и на 8- 10% - от развития медицины.



Следовательно, наше здоровье -это и здоровый образ жизни, и благоприятная среда обитания, рациональное питание с условием обеспечения безопасности пищевых продуктов и ВОДЫ...

# Физические упражнения и спорт – залог физического здоровья

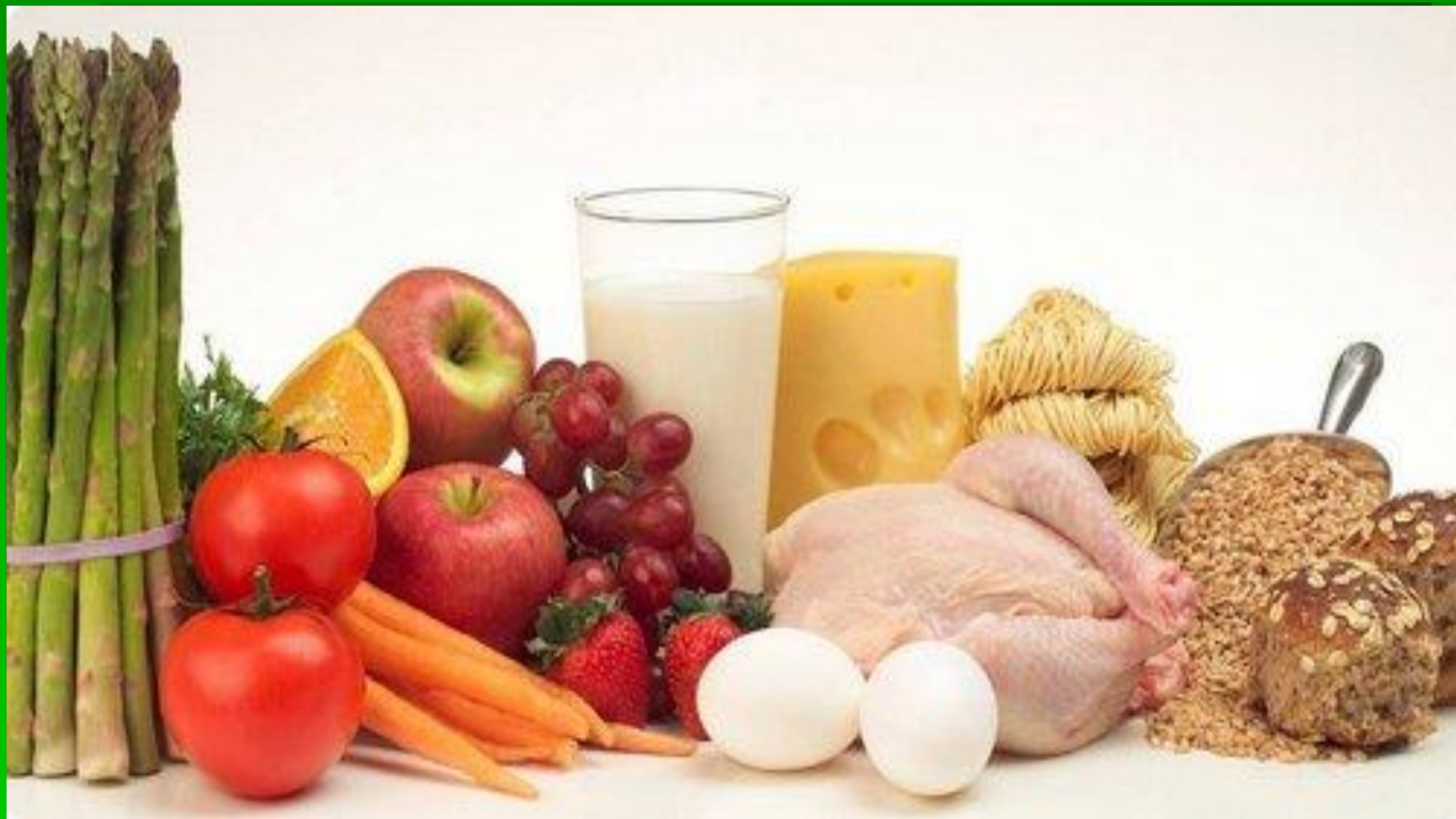




# апреля - Всемирный день здоровья.



# Правильное питание – залог физического здоровья





## Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития.
- Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

## Заключение

**Физическое здоровье - основная составляющая здорового образа жизни.**

**Здоровый образ жизни – это:**

- **соблюдение суточного режима;**
- **рекомендаций гигиены;**
- **закаливание организма;**
- **умеренного и сбалансированного питания;**
- **своевременного восстановления работоспособности;**
- **занятия физическими упражнениями, уровень физической культуры и физического совершенствования.**

# Список использованной литературы

1. Бароненко В.А. Физическая культура и здоровье студента. М.,2006
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура и здоровье. М.,2007
3. Малахов Г.П. Основы здоровья. М.,2009
4. Палеева Н.Р. Полный справочник медицинской сестры. М., 2008
5. Тимофеева Л.С. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья. М.,2008
6. Травинка В.С. Тропинка к здоровью. (6-е издание) СПб.,2009