

Казанский Базовый Медицинский Колледж

# ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Физическое здоровье

Выполнила:

студентка группы 6304

Сафина М.М.

Проверила: Шмелёва Е.И.

Казань 2010

**НЕ МОЖЕТ ЦВЕСТИ ИСКУССТВО, НЕ  
ИГРАЮТ СИЛЫ,  
БЕСПОЛЕЗНО БОГАТСТВО И БЕССИЛЕН  
РАЗУМ".  
Геродот**



видения обществом самого себя и его членов.

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. В V веке до н.э. Перикл



здоровье  
благополучие  
обладан



, психич  
возможн  
нные нев



соответствовать которым могут только здоровые люди.

**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...

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.



Физические упражнения и спорт – залог здоровья



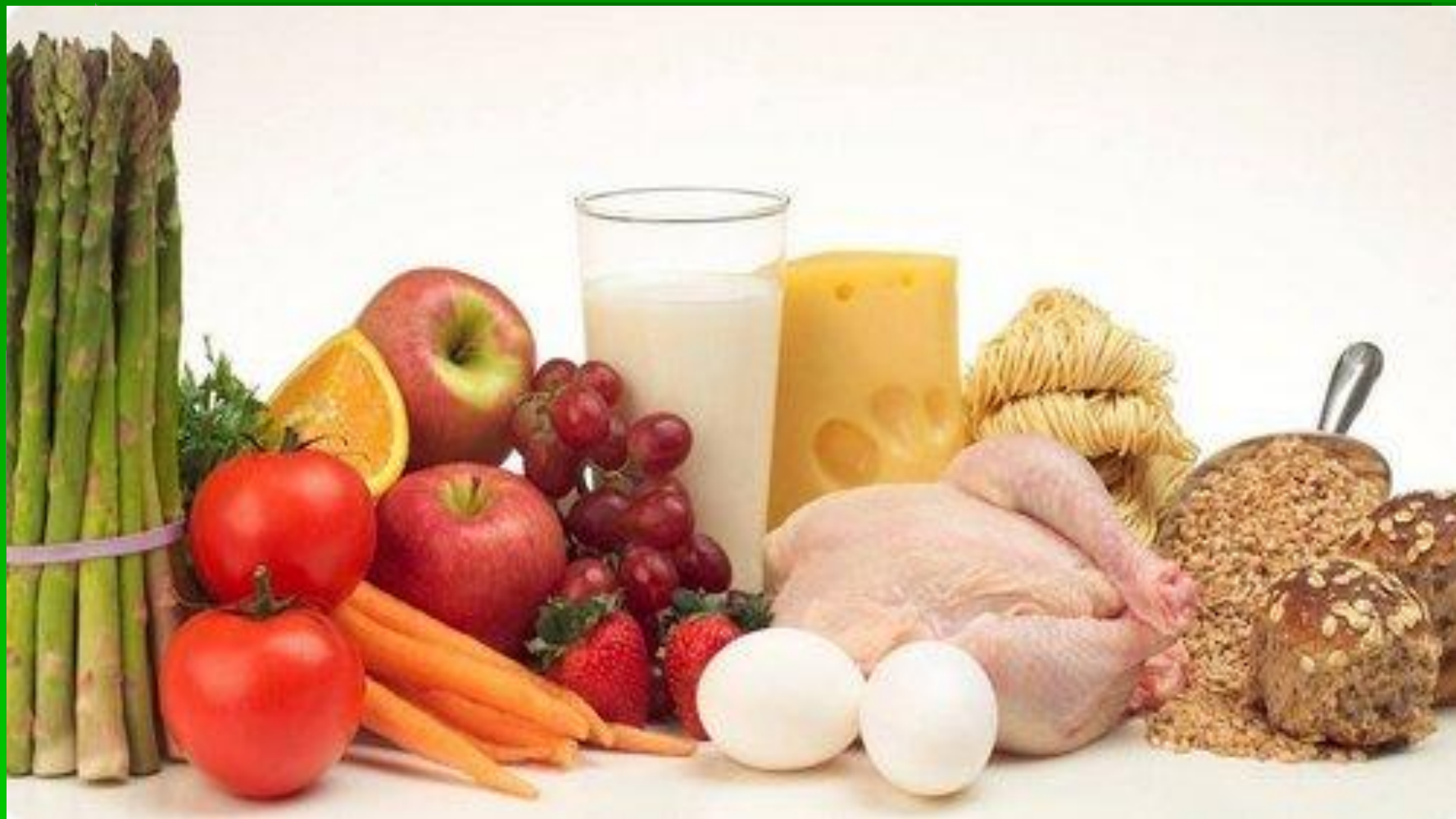


# апреля - Всемирный день здоровья.





# Правильное питание – залог физического здоровья



**Мониторингом физического здоровья является комплексная диагностика состояния организма человека в целом.**



**Физическое здоровье - это полное физическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

**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.**

Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

## Заключение

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

**Урбанизация страны и экологические проблемы создают неблагоприятную обстановку для дальнейшего развития нашего общества. Физическое здоровье и его постепенное ослабление стало бедой не только России, но и всего мира. Однако физическое здоровье человека необходимо сочетать со здоровьем психическим. Именно психические или психологические болезни создают предпосылки того, что нарушается нормальное функционирование физиологической основы человека. Говоря, что все болезни от нервов, народ во многом прав. Следует также учитывать, что здоровье физическое необходимо рассматривать и как здоровье духовное и социальное.**

**Процесс социализации человека в современном обществе должен рассматриваться комплексно, как соединяющий физическое и психическое здоровье.**

**В науке этот процесс часто называют психосоматическим, при котором физическая составляющая здоровья сочетается с психической составляющей. Мониторинг физического здоровья человека или комплексная оценка физического здоровья позволяют прийти к выводу, что физическое здоровье возможно только через духовное оздоровление. Под духовным оздоровлением понимается не просто приверженность человека ценностям той или иной религии, но и приверженность общечеловеческим ценностям. Культура физического здоровья не может развиваться без связи с социальной составляющей. Искусственное замыкание человека на культе только человеческого тела или культе только духовного развития приводит к разделению в понимании человека личных и социальных приоритетов, обособления отдельных социальных групп и замыкания человека только в себе самом.**

## **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**