



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ И ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Презентацию подготовил: **Ветков Николай Ефимович**
заведующий кафедрой «Физическое воспитание» **ФГБОУ**
ВО ОФ Российская академия народного хозяйства и
государственной службы

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

- **Здоровье** – состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней).
- **Физическое здоровье** – это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях. Социальное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

КЛАССИФИКАЦИЯ

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
 - 2) «здоровье» и «норма» – понятия тождественные;
 - 3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.
-
- *Общее для этих определений в том, что здоровье понимается как нечто противоположное болезни, отличное от нее, как синоним нормы.*

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- уровень социальной, экономической и трудовой активности
- степень миграционной подвижности людей
- приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии
- характер и способы проведения досуга и отдыха.

ЗДОРОВЬЕ В ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ КУЛЬТУРНОГО ЧЕЛОВЕКА

- Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира его формирования и развития.
- **Здоровье** – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.
- По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать

3 УРОВНЯ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ:

- **биологический** – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;
- **социальный** – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру;
- **личностный (психологический)** – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ

- В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) на здоровье человека.
- «Сезонно» работают и эндокринные железы: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности; весной и осенью повышен, что сказывается на неустойчивости настроения.

! На самочувствие оказывает влияние и изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются **сердечно – сосудистые заболевания**, усиливаются **нервные расстройства**, повышается **раздражительность**, наблюдается быстрая **утомляемость, ухудшается сон**.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, которые происходят в организме человека по мере развития. Работами генетиков доказано, что при благоприятных условиях поврежденный ген может и не проявить своей агрессивности.
- **Здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма** могут «усмирить» его агрессивность. Неблагоприятные условия внешней среды почти всегда усиливают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать болезнь, которая бы при иных обстоятельствах не проявилась.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;
7. культуру межличностного общения;
8. психофизическую регуляцию организма;
- .
- .

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека.

- 1. В психологическом аспекте* достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов;
- 2. В функциональном проявлении* можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье- бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни.

Оно помогает нам выполнять основные жизненные задачи , преодолевать трудности , а если придётся , то и значительные перегрузки . Здоровье , разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

-