Тема 2. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье ребенка

Предметом гигиены являются окружающая среда и здоровье.

Окружающая среда оказывает влияние на основные показатели здоровья населения (продолжительность жизни, показатели рождаемости, уровень физического развития, заболеваемость и смертность).

“**Здоровье** - свойство человека выполнять свои биосоциальные функции *в* ***изменяющейся среде***, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и дефектов»

Здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и *способность* ***приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды*** и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов

Виды здоровья:

- **Соматическое здоровье** – текущее состояние органов и систем организма человека.
- **Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- **Нравственное здоровье** –система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Факторы, отрицательно влияющие на здоровье современного человека:

Объективные

- психоэмоциональные перегрузки;
- недостаточная физическая активность;
- нерациональное питание;
- вредные привычки

Субъективные

- экологические проблемы
- некачественная вода и пища

Главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья активно формировать здоровье человека, обучая формам поведения, направленным на сохранение, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Влияя на образ жизни человека, мы можем существенно изменить состояние его здоровья. Поэтому изменение отношения к своему здоровью, прежде всего, проблема воспитательная. И общество предъявляет социальный заказ системе образования - усилить работу по оздоровлению образовательной среды, укреплению здоровья детей и формированию у них ЗОЖ.

Основная цель образования - научить детей быть здоровыми в течение всей жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья.

ЗОЖ - система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Составляющие ЗОЖ:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции и позитивное отношение к жизни.