

# Презентация по ОБЖ «Физическое здоровье человека»



**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.

Баланс здоровья человека между организмом и окружающей средой обеспечивается комплексом факторов – биологических, социальных, политических, экономических, культурных, психологических, которые объединяются в 4 группы с различным вкладом в индивидуальное здоровье: их соотношение применительно к нашей стране выглядит следующим образом:

- генетические факторы – 15-20%;
- состояние окружающей среды – 20-25%;
- медицинское обеспечение – 8-10%;
- условия и образ жизни людей – 50-55%.

Факторы физического здоровья:

Уровень физического развития  
Уровень физподготовки  
Уровень функциональной готовности к выполнению нагрузок  
Уровень мобилизации адаптационных резервов и способность к такой мобилизации, обеспечивающие приспособление к различным факторам среды обитания.



Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психоэмоциональное 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), психоэмоциональное 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 пагубным привычкам курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Отказ от вредных привычек, и прежде всего отказ от курения, как самой часто встречающейся пагубной привычки - это еще один важный шаг на пути к собственному здоровью. От курения стоит отказаться хотя бы потому, что это наносит вред вашим детям и самым близким людям.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



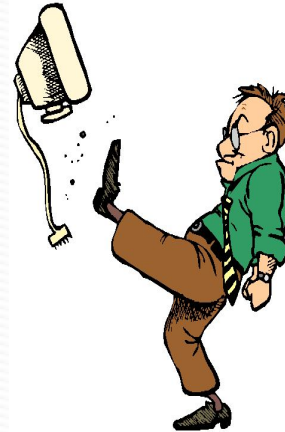
# Здоровый образ жизни

- Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.
- Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.
- На всякий случай повторим: здоровье психологическое и здоровье физическое неразрывно связаны. **«В здоровом теле – здоровый дух»**, - говаривал кто-то из мудрых. Все, что происходит у человека внутри, находит свое отражение в его внешности. И наоборот: внешность накладывает весомый отпечаток на внутренний мир.



Самые главные пункты здорового образа жизни:

- Жизнь без вредных привычек. Отказ от разрушителей здоровья: табачных изделий, наркотиков, алкоголя. Кроме этого отказ от злоупотребления телевизором и компьютером.
- Оптимальный двигательный режим (наилучший для данного конкретного человека). Сон относится к этому пункту.
- Правильное питание. Правильное питание - это здоровое питание, подходящее конкретному человеку, употребляемое вовремя и нужным образом.
- Закаливание. Наш организм должен быть устойчив к холоду, здоровый человек не простужается. Интересно, что закаливание вовсе не обязательно предполагает необходимость сильно для этого мерзнуть.
- Личная гигиена.
- Позитивные эмоции.



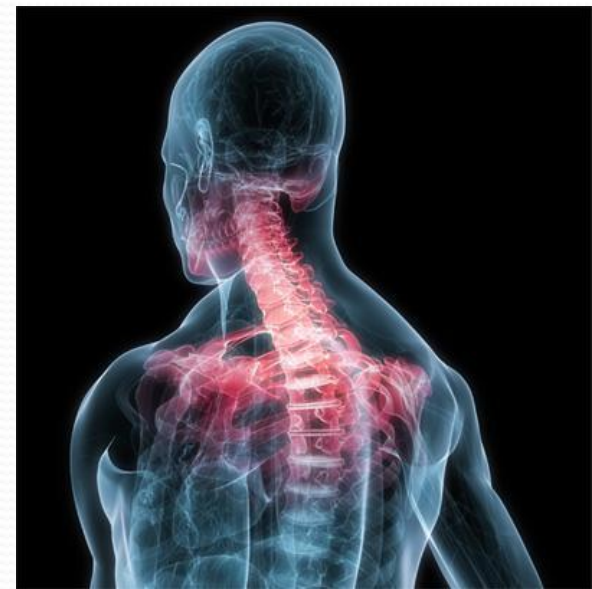
## Вредные привычки

Вредные привычки - все те привычки, которые ограничивают человека и работают против его личной эффективности, успешности, благополучия и здоровья. Например, привычка откладывать все на потом вредна тем, что тормозит не только в деловой сфере, но и на личном фронте. Привычка курить - вредная, ибо гарантированно понижает здоровье человека. Вредные привычки нередко превращаются в дурные привычки, вредящие не только самому человеку, но и (иногда преимущественно) окружающим людям.

Конечно, основную психологическую работу с убеждениями и верованиями клиента эффективно дополнять работой с физиологией – дать человеку инструменты, помогающие стать более здоровым и спортивным.

Проблемы:

- с осанкой,
- с походкой,
- движения тела скованны, неестественны.
- выражение лица безрадостно, цвет бледен.



# ИСТОЧНИКИ

- Википедия.

<http://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>

- Психологос.

[http://www.psychologos.ru/articles/view/fizicheskoe\\_zdorove](http://www.psychologos.ru/articles/view/fizicheskoe_zdorove)

- Google картинки.

<https://www.google.ru/imghp?hl=ru&tab=wi>