

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

физическое здоровье - это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

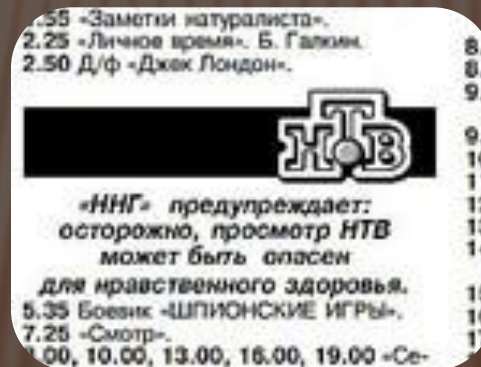
Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности.



НРАВСТВЕННОЕ

ЗДОРОВЬЕ

Нравственное здоровье – это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

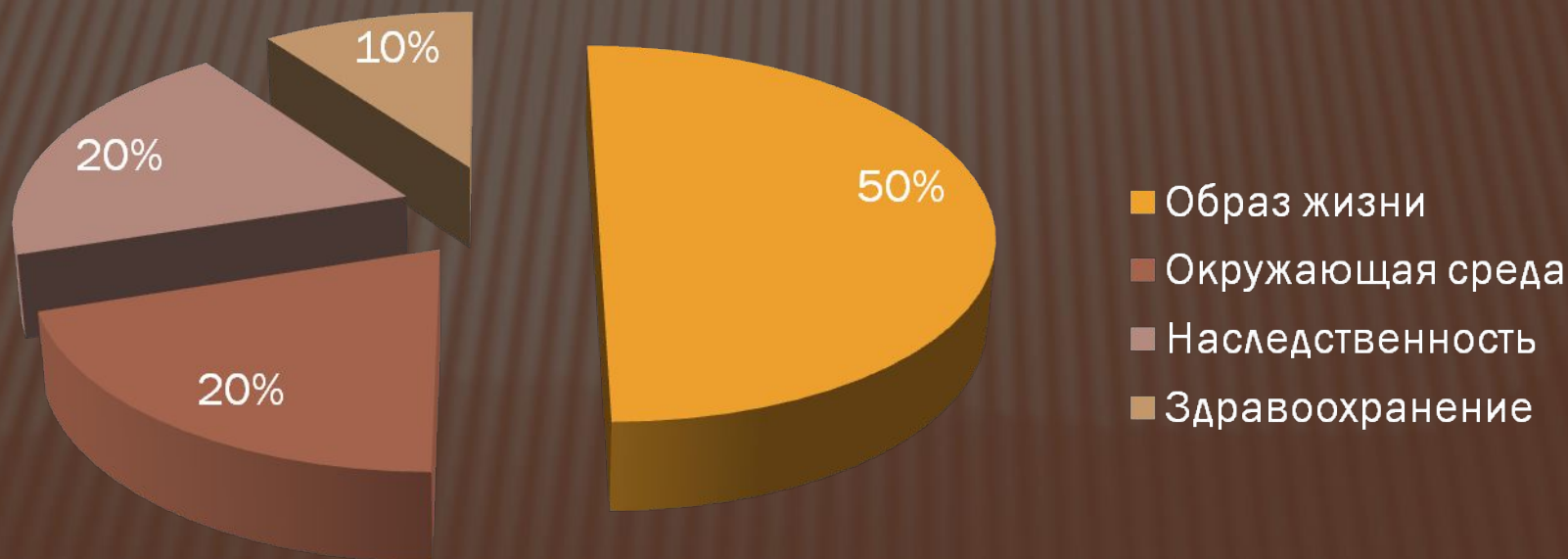


В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЭТО

- благоприятное социальное окружение
- духовно-нравственное благополучие
- оптимальный двигательный режим (культура движений)
- закаливание организма
- рациональное питание
- личная гигиена
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ)
- положительные эмоции

ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



РАЦИОНАЛЬНЫЙ СУТОЧНЫЙ РЕЖИМ

Рациональный суточный режим - это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям и профессиональной деятельности распорядок суточной деятельности, повторяющийся изо дня в день.

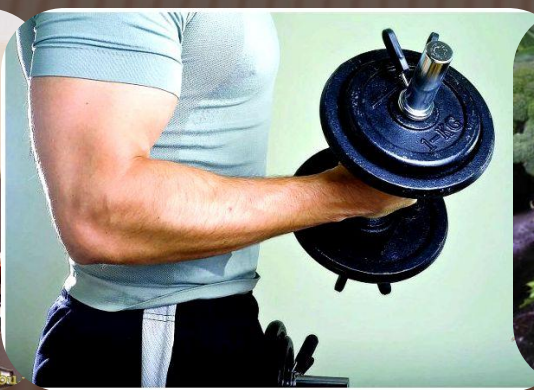
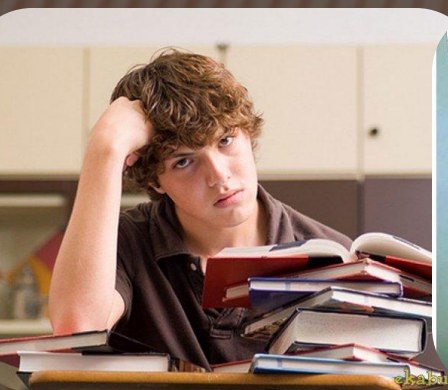
Рациональный суточный режим создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма, повышает работоспособность при занятиях физической культурой и спортом.



В связи с различными условиями жизни и труда, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех режима. Однако его основные положения должны соблюдаться в любом случае.

В режиме занимающихся физической культурой и спортом необходимо обеспечить:

- 1) выполнение различных видов деятельности в строго определенное время;
- 2) чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха;
- 3) рациональное питание в одни и те же часы;
- 4) выбор оптимального времени для тренировок;
- 5) полноценный сон.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества.

Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередко случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстаётся с вредными привычками.



ЗДОРОВЫЙ СОН

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание – определенными постоянными часами приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза.



- Белки. Белки в организме выполняют пластическую и энергетическую функции.
- Жиры. Жиры в организме выполняют пластическую и энергетическую функции.
- Углеводы. Углеводы в организме выполняют энергетическую функцию.
- Витамины - химические вещества различной природы, но имеющие ряд общих черт: они не образуются в организме человека или образуются в недостаточных количествах, что делает их незаменимыми пищевыми веществами; это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ, рост, развитие организма и поддержание его здоровья; они не являются непосредственным источником энергии и не выполняют пластических функций, но выступают составными компонентами ферментных систем или действуют самостоятельно, играя роль катализаторов в обменных процессах; содержатся в продуктах животного и растительного происхождения и необходимы организму в очень малых количествах; потребность в них увеличивается при возрастании физических, умственных нагрузок, наличии острых или хронических заболеваний, беременности, кормлении, в условиях холодного климата, при повышенном потоотделении и т.д.



ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Конечно, постоянная работа без отдыха и отдыха не имеет, но при правильно организованном производственном процессе как умственный, так и физический труд очень полезны для организма человека. Здесь стоит отметить, что случаи переутомления происходят лишь в результате нерационально организованного производственного режима. Поэтому необходимо выработать правильный ритм работы, совмещая ее с гармоничным отдыхом.

- Физические занятия на протяжении рабочего дня
- Производственная гимнастика
- Физические занятия в обеденный перерыв
- Другие средства восстановления
- Массаж , ультрафиолетовое облучение, аэроионизация, аэрация

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена- включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Является частью *здорового образа жизни*. Уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, полостью рта, наружными половыми органами является непременным условием быта современного человека.



Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья, от активности и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно- трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете определяются уровнем здоровья. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.



МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ОБЩЕНИЕ

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, является ведущим видом взаимодействия людей друг с другом и одним из существенных компонентов здорового образа жизни. Оно включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, органично и непринужденно реализуемых им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношениями с окружающей жизнью в целом, предпосылка эффективности его учебной и трудовой деятельности. Нынешняя социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять этим требованиям тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.



КУЛЬТУРА СЕКСУАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В настоящее время проблема полового воспитания детей, подростков и молодежи является как никогда актуальной. Из-за недостатка, доступной, объективной, исчерпывающей информации об интимных отношениях между мужчиной и женщиной, а главное, о возможных трагических последствиях этих отношений (нежелательной беременности, заражении венерическими болезнями и СПИДом) молодежь вынуждена познавать данную сложную сферу человеческой жизни методом проб и ошибок. Поэтому одним из важнейших направлений деятельности современной системы воспитания и образования должна являться подготовка подрастающего поколения к семейной жизни, формирования объективных представлений о сложной сфере интимных отношений между мужчиной и женщиной, о вреде абортов,, а так же профилактики СПИДа, о венерических и других заболеваниях передаваемых половым путём.

