

Здоровье

- Это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы влияющие на здоровье

Сферы влияния факторов	Факторы укрепляющие здоровье	Факторы ухудшающие здоровье
Генетические	<ul style="list-style-type: none"> ▪Здоровая наследственность ▪Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Наследственные заболевания и нарушения ▪Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды	<ul style="list-style-type: none"> ▪Хорошие бытовые и производственные условия ▪Благоприятные климатические и природные условия ▪Экологически благоприятная среда обитания 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Вредные условия быта и производства ▪Неблагоприятные климатические и природные условия ▪Нарушения экологической обстановки
Медицинское обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> ▪Медицинский скрининг ▪Высокий уровень профилактических мероприятий ▪Своевременная и полноценная медицинская помощь 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья ▪Низкий уровень первичной профилактики ▪Некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> ▪Рациональная организация жизнедеятельности ▪Оседлый образ жизни ▪Адекватная двигательная активность ▪Социальный и психологический комфорт ▪Полноценное и рациональное питание ▪Отсутствие вредных привычек и валеологическое образование и пр. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Отсутствие рационального режима жизнедеятельности ▪Миграционные процессы ▪Гипо- или гипердинамиа ▪Социальный или психологический дискомфорт ▪Неправильное питание ▪Вредные привычки ▪Недостаточный уровень валеологических знаний