

ЗДОРОВЬЕ И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Тема 2

▣ **Здоровье** - это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. (ВОЗ) 1997г.

Физическое здоровье относится к телу. Это способность сохранять и использовать тело. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физической формой, тренированностью, физической активностью.

Душевное или психическое здоровье

относится к разуму, интеллекту,
эмоциям.

Это способность контролировать свои
эмоции и поведение.

Духовное здоровье является
собственной человеческой
компонентой здоровья.

Причастие к творчеству, созидание
человеческой цивилизации.

Социальная составляющая

**= способность сохранять и
использовать отношения с
другими людьми.**

ФАКТОРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.

генетические факторы — 15-20%

состояние окружающей среды — 20 — 25%

медицинское обеспечение — 10-15%

условия и образ жизни людей — 50 — 55%



Генная программа,
унаследованная от
родителей и определяющая
генетические особенности
ребенка, — неизменная в
течение всей жизни
человека его
характеристика.

Природный фактор
барометрическое давление
(давление оказываемое
атмосферой),

*Ежедневное давление на человека
атмосферой составляет 15 550
кг.*

Газовый состав и влажность воздуха,

**В атмосферном воздухе содержатся:
кислорода — 20,95%, азота — 78,09%,
углекислого газа — 0,03%.**

**для нормальной жизнедеятельности
человека необходима оптимальная
влажность воздуха от 60-70% .**

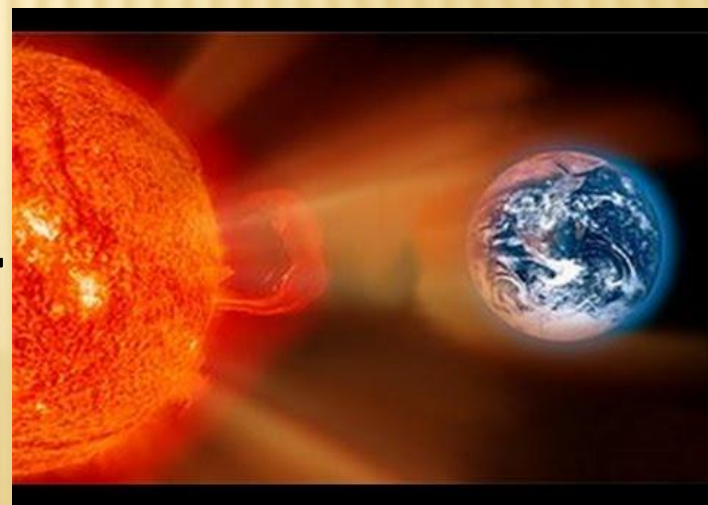
Температура окружающей среды

Диапазон температур от + 50 до - 500С представляет собой фундаментальную характеристику температурных условий в биосфере.

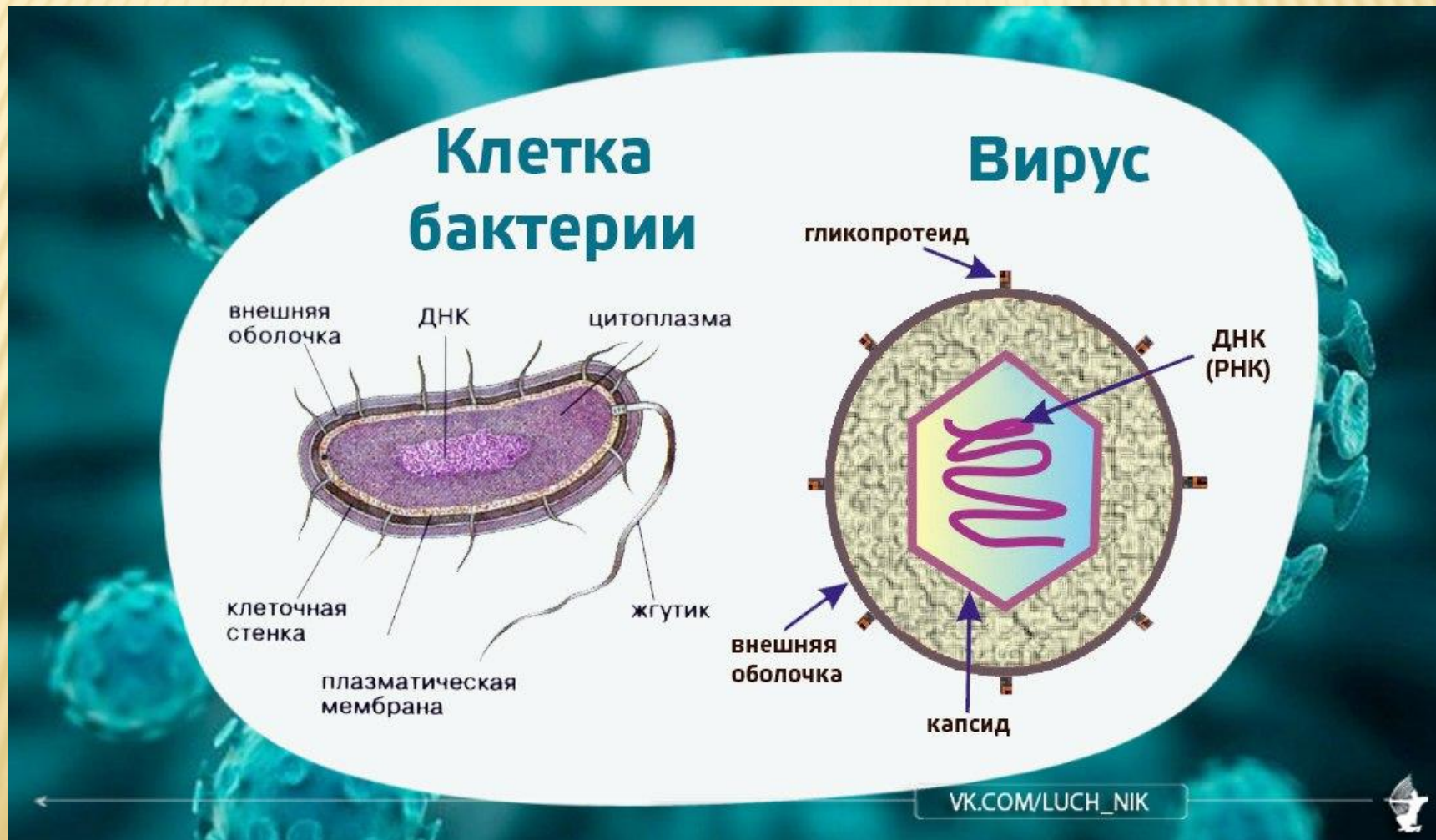
Солнечная радиация - это излучение Солнца, которое распространяется в виде электромагнитных волн со скоростью света и проникает в земную атмосферу.

***Электромагнитный спектр
солнечной радиации*** состоит из:

- инфракрасной,
- видимой
- ультрафиолетовой частей.



Факторы биологические растительного и животного окружения



Факторы социальной среды с результатами бытовой хозяйственной и творческой деятельности человека.

Материальное благополучие, психологическая установка, условия труда.



Обстоятельства – игнорируемые медициной:

1. Официальная медицина пытается оздоровить только тело.
2. Любые лекарственные препараты и хирургическое вмешательство — лишь временное и поверхностное излечение.
3. Самовосстановление и саморегуляция — неотъемлемое качество организма.

Физическая шкала:

- Физическое развитие
- Физическая подготовленность
(степень развития физических качеств)
- Уровень функционального состояния
- Устойчивость организма к
неблагоприятным условиям внешней
среды
- Биологический возраст

Психологическая шкала:

- Психомоторика человека.
- Эмоционально-волевая сфера личности.
- Духовное развитие.
- Сексуальная гармония.
- «Я-концепция».

Социальная шкала :

- Производственная активность.
- Отношения в коллективе в процессе производственной, общественной и политической деятельности человека.
- Характер взаимоотношений в семье, характер взаимоотношений с друзьями.
- Уровень материального обеспечения.

**«Здоровье» — это состояние
равновесия (баланс) между
адаптационными возможностями
(потенциал здоровья) организма и
условиями среды, постоянно
меняющимися.**

Спасибо за внимание