

**КУРСОВАЯ РАБОТА СТУДЕНТА I
КУРСА ГРУППЫ 1-СД-51 «С»
ВЕРБИЛО ОКСАНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ**

ТЕМА:

**ФАКТОРЫ , ВЛИЯЮЩИЕ НА
ЗДОРОВЬЕ.**

- 
- Целью данной работы является изучение факторов , влияющих на здоровье.
 - Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:
 - рассмотреть общую характеристику факторов, влияющих на здоровье;
 - охарактеризовать негативные и поддерживающие здоровье факторы.

- В уставе Всемирной организации здравоохранения констатируется (ВОЗ):
- “Здоровье является состоянием физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов”.



ЗДОРОВЬЕ

- 
- Медики всех стран, занимающиеся проблемами сохранения здоровья, выделили факторы, влияющие на здоровье человека.
 - 1.социально-экономический фактор (в зависимости от степени социально-экономического развития стран выделяют различия на уровне общественного здоровья) ;
 - 2.фактор природной среды (климатические условия, природные ресурсы, экология);
 - 3.биологические и психологические факторы (наследственность, стрессоустойчивость, поведение, адаптационные качества, темперамент, конституциональные признаки).

■ **Факторы, негативно влияющие на здоровье**

- Во-первых, следует отметить нарушение экологического равновесия между деятельностью человека и природой. Развитие научно-технического прогресса привело к резкому ухудшению химизма внешней среды, загрязнению воздуха и воды, а отсюда к изменению качественного состава сельскохозяйственных продуктов и продуктов животного мира, что, естественно, губительно сказывается на здоровье человека.
- Формирование группового, индивидуального и общественного здоровья напрямую зависит от социальных факторов.
- Социальные факторы здоровья, прежде всего, зависят от действий государства. Например, в России сейчас ведется борьба наркотиками, курением, употреблением алкоголя и пропаганда здорового образа жизни. Ведется работа по контролю над условиями труда людей, оказывается поддержка семьям, имеющим низкий уровень доходов, оказывается помощь матерям, которые одни воспитывают детей.
- На здоровье оказывает влияние и возрастающая интенсивность труда. Нервно-психические стрессы захлестнут трудоспособное население и могут стать причиной отклонения в состоянии здоровья большого количества людей.
- Необходимо сказать об отрицательном влиянии на здоровье субъективного фактора.
- Чрезмерное увеличение анализом, рефлексия становятся причиной неврозов, нервных расстройств, психических заболеваний.
- Ближайшее окружение, в значительной мере определяющее образ жизни и стиль поведения человека.

■ Факторы, поддерживающие здоровье

На здоровье человека воздействуют 5 факторов:

- психология;
- физическая активность;
- воздух;
- вода;
- еда.

Что делать, чтобы быть здоровым?

- Начинать надо с психологии: Давно уже пора отойти от привычки лечиться и прийти к привычке быть здоровыми. Психология поддержания здоровья и психология лечения – это совершенно разные вещи. Те, кто хотят лечиться ни о чем не думают, до тех пор пока не заболеют. Заболев, они начинают искать врачей, медицинские центры и употреблять химические препараты, подавляющие боль. Люди, которые хотят быть здоровыми, думают о своем здоровье до того как его теряют, а заболев, начинают менять свой образ жизни, избавляться от вредных привычек и думать о своем питании;
- Убрать вредные напитки (соки из пакетиков, растворимый кофе, газированные напитки) и вредную пищу (к вредной пище относится еда с различными добавками E, булочки, чипсы и вечная еда, которая долго не портится);
- Нормализовать водную среду организма: Пить достаточное количество воды - 30 мл на один килограмм веса (чай, кофе, сок, лимонад и прочее к воде не относятся);
- Периодическая, комплексная очистка организма: желудочно-кишечного тракта, лимфатической системы, противопаразитарные программы (только растительными компонентами);
- Клеточное сбалансированное питание: Когда вы кушаете, подумайте о том, что поели сегодня ваши клетки. Кормить нужно клетки, а не глаза и желудок!

Чистый воздух - основа жизни



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**