

# Управление здоровьем человека

(научно-популярное учебное пособие)



## Оглавление

1. Введение.-----	4
2. Оценка и самооценка здоровья студентов.-----	4
3. Организм человека - ( АИССа) и его функциональная деятельность. Нормальное ( здоровое) и болезненное состояние.-----	8
3.1 Функциональные состояния организма (ФСО) и их классификация-----	11
4. Негативные и позитивные дейторы здоровья в онтогенезе:-----	19
4.1 “Человеческий фактор” здоровья:--	19
- электромагнитное загрязнение среды.-----	24
- патогенные микроорганизмы -----	25
- гиподинамия,-----	26
- экология (химия)-----	26
5. Гелио-, гео- и метео условия -----	27
6. Стихийные бедствия-----	27
7. Некоторые методы, способы и средства, способствующие здоровому ФСО человека-----	29
8. Валеология и валеологический образ жизни-----	30
9. Валеологическая сензитивность среднего возраста.-----	31
10. Старение и здоровье.-----	31
11. Главные выводы.-----	33
12. Заключение-----	33
13. Список литературы-----	34