

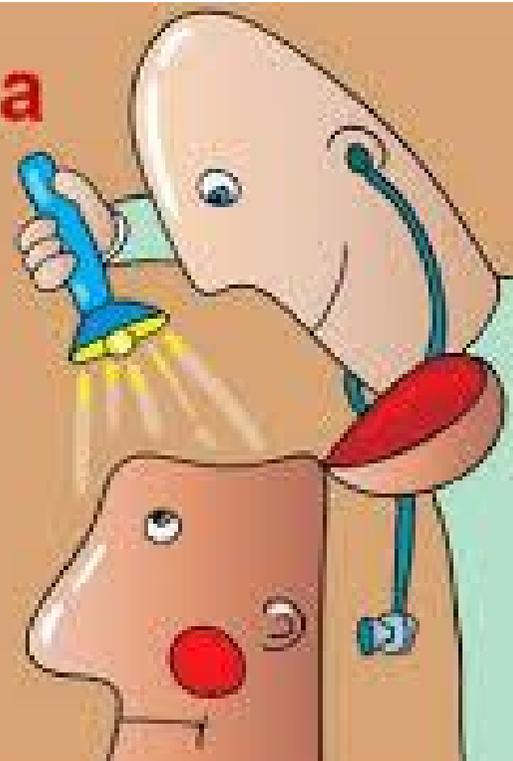


Физическая культура и психосоматическое состояние студентов

Подготовила преподаватель
физической культуры
Сойнова Е.М.

Психосоматика

**все болезни
из головы**



Факторы стресса студента



- недостаток сна, неумение рационально распределить свое рабочее время и время на отдых;
- большая учебная нагрузка;
- пропуски занятий в большом количестве по какой-либо причине (длительная болезнь, пропуски по неуважительной причине);
- отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом;
- конфликты с однокурсниками или преподавателями;
- неблагоприятные физические условия (чрезмерный шум, плохое освещение, отклонение в температуре помещения);
- разочарование выбранной профессией.





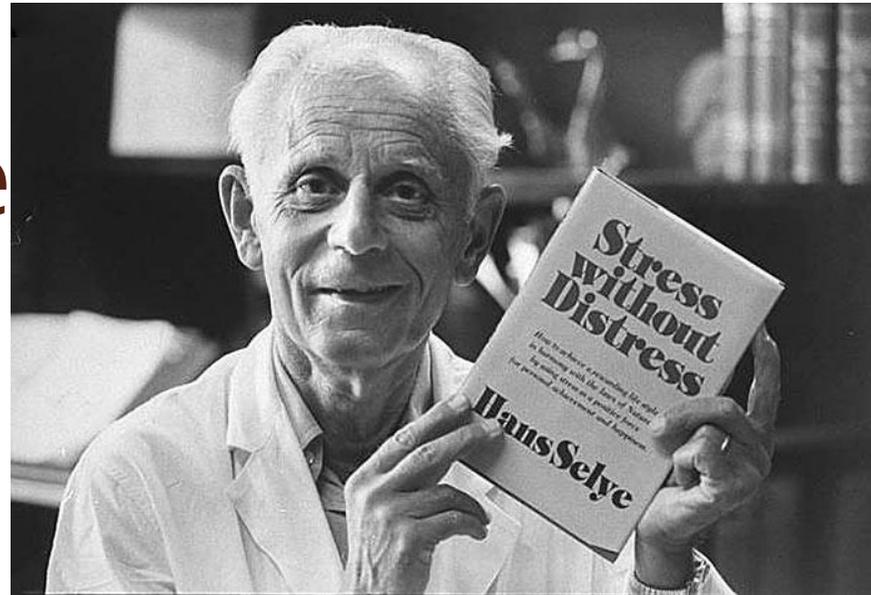






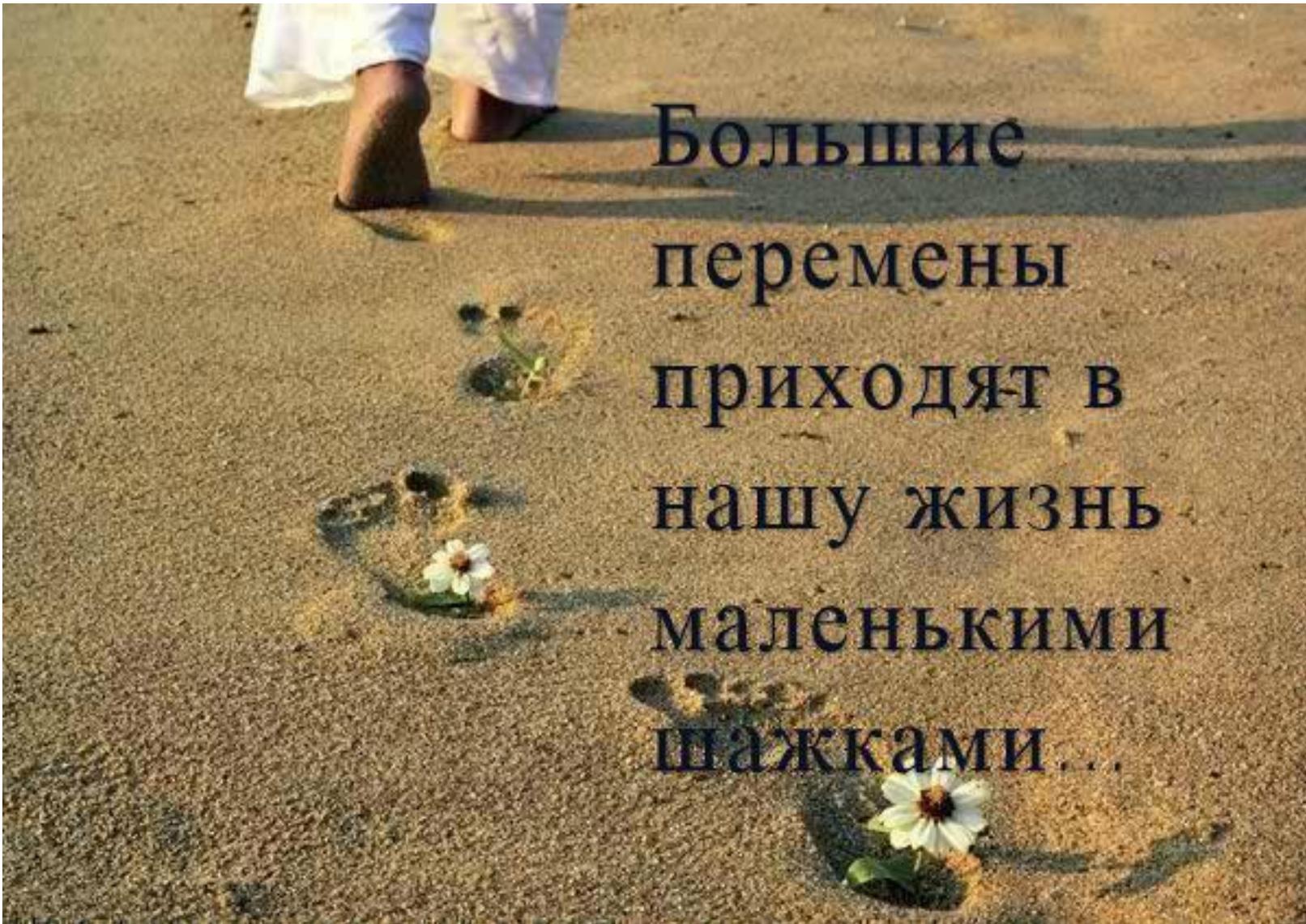
Ганс Селье

1907-1982г.



- Канадский ученый венгерского происхождения, которого нередко называют «отцом биологического стресса».
- Выдающийся патолог и эндокринолог первым начал последовательно изучать адаптивные реакции организма, подвергнутого стрессу, посвятил этим исследованиям десятки лет и фактически ввел само слово «стресс» в современный лексикон.





Большие
перемены
приходят в
нашу жизнь
маленькими
шажками...







Спасибо за внимание!

J