

# Здоровье духовное и физическое

---

*Работа учащихся 8 класса  
Даньковской основной школы*

---

*“В мире есть лишь  
две абсолютные  
ценности: чистая  
совесть и здоровье”.*

*Л.Н.Толстой*

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ

---

- **Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

Есть и другие определения, но все они содержат следующие постоянные критерии:

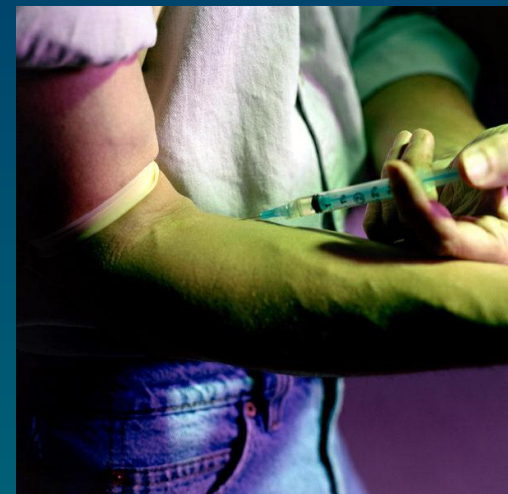
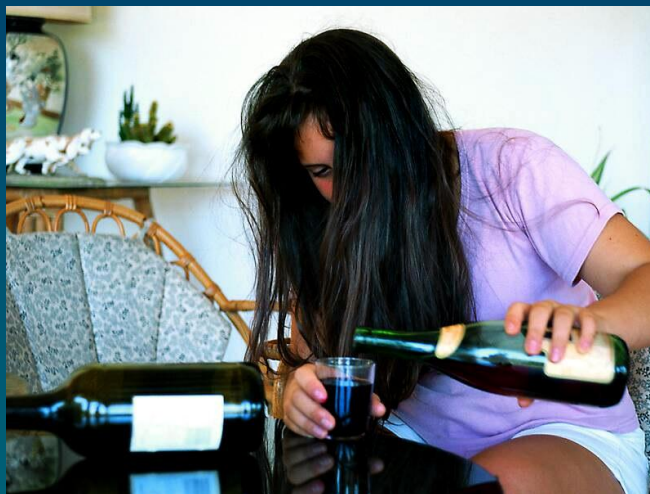
---

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- равновесие организма в системе “природа - человек” (что подтверждается постоянными величинами: температура тела, формула крови);
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- стремление к творчеству.

# Ряд ученых выделяют четыре фактора, определяющих состояние индивидуального здоровья:

- биологические факторы (наследственность)-20%
- окружающая среда, экология- 20%
- индивидуальный образ жизни, микросоциальная среда-50%
- служба здоровья- 10%.

# Особенно важны факторы риска, зависящие от образа жизни:



- Табакокурение;
- употребление алкоголя;
- наркомания и токсикомания.

# А так же:

- **нерациональное питание;**
- **малоподвижный образ жизни (гиподинамия);**
- **злоупотребление медикаментами, самолечение;**
- **нервно - эмоциональные срывы без видимых причин, некоммуникабельность;**
- **монотонная, однообразная жизнь, отсутствие интересов, интеллектуальных занятий, бесцветность жизни вследствие лени;**
- **неправильный режим труда и отдыха;**
- **неправильный сон, дефицит сна по продолжительности;**
- **одиночество;**
- **сексуальная неграмотность, неправильное поведение с лицами противоположенного пола;**
- **неискренние, агрессивные, неправильные отношения с близкими людьми.**

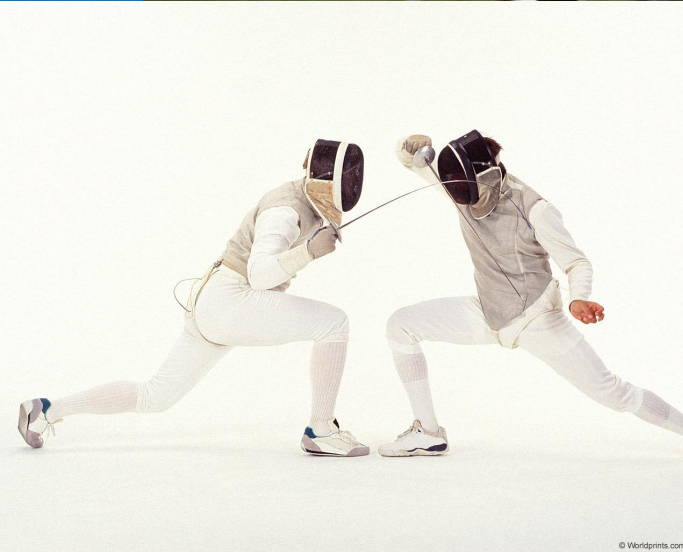


Чтобы быть здоровым, нужны  
собственные усилия.  
Заменить их ничем нельзя.





# Здоровье физическое и здоровье духовное едины.



**ЗОЖ** вести легче, когда имеешь  
цель в жизни.

---

- *«Великие люди ставят себе цели, остальные живут своими желаниями».*

# Жизнь только для себя - тупиковый путь.

---

- Самоотверженный труд на благо окружающих людей вдохновляет человека, дает огромный прилив творческих сил, удовлетворенность, уверенность в собственной значимости и отсюда гармонию ума, души и тела;
- все это увеличивает здоровье и продолжительность жизни.

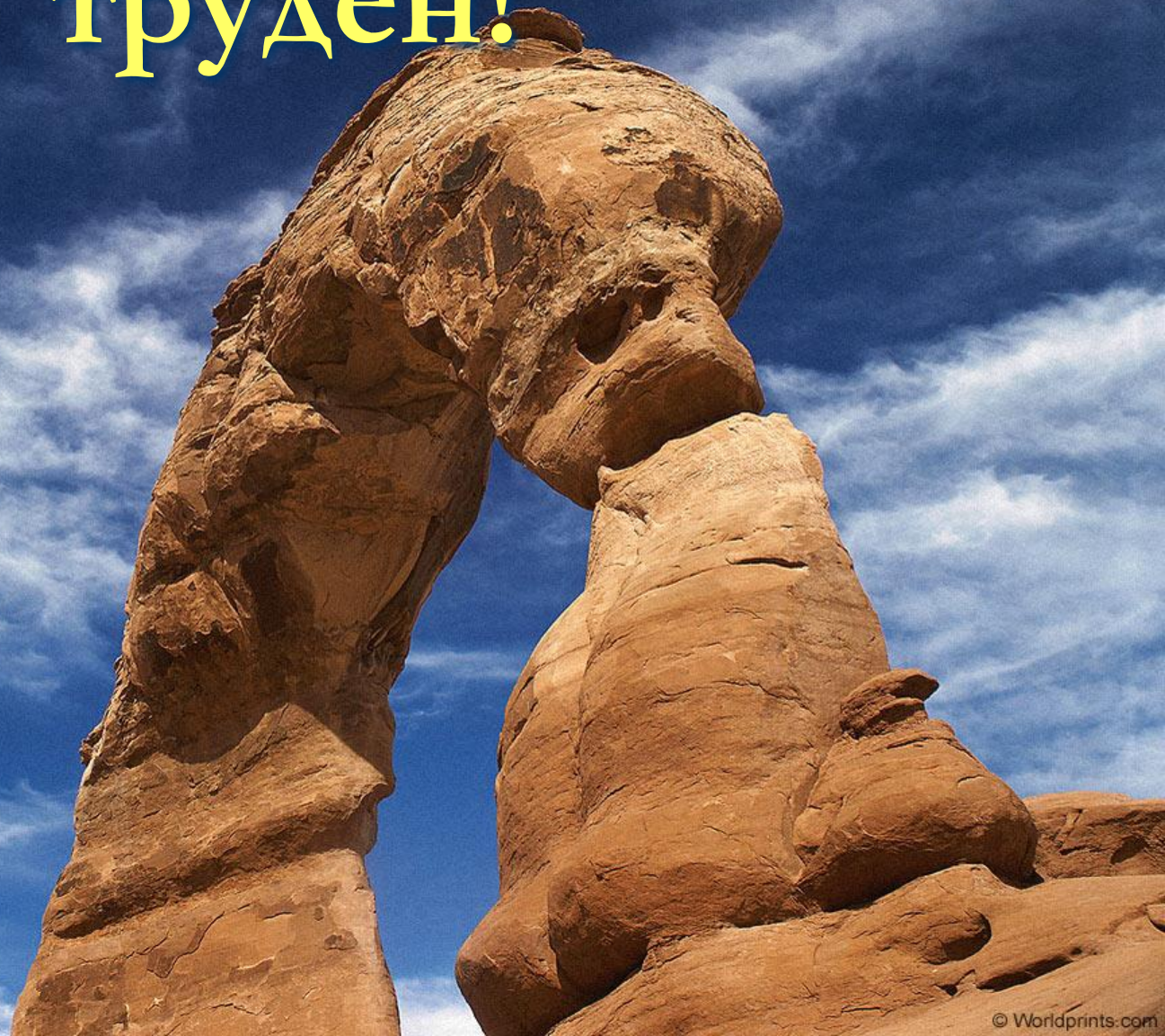
# Здоровье

---

предусматривает  
нравственное  
совершенствование.



Путь к нему — ДОЛОГ И  
ТРУДЕН!



# Человек желающий иметь максимальное здоровье, должен прежде всего:

---

- справляться со своими пороками в поведении и мышлении, бороться с этими пороками, а не с людьми, у которых они есть;
- не допускать оскорблений и ругани, лжи, клеветы. Если правда в словах может огорчить человека, слова замените делами, помогите в заботах и трудностях;
- избавиться от зависти, алчности и прочих пороков. Они делают человека низким и подлым;
- обходиться тем, что у тебя есть.



# Умеренность, воздержание - это культура

---

- Умеренность в эмоциях, словах, скромность в одежде, убранстве своего жилища, других делах - путь гармонии с окружающими.



# СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ ЗОЖ:

---

- режим учебы и отдыха;
- правильное (рациональное) питание;
- хороший сон;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- достаточная двигательная активность;
- ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С САМИМ СОБОЙ.



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!*  
*Здоровья и успехов!*