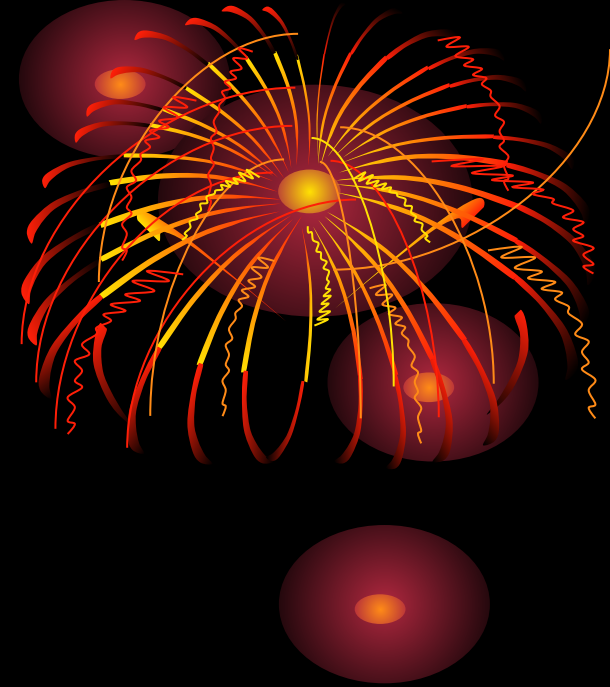


Здоровье человека как его  
физическое, психическое и  
социальное благополучие.

Учитель: Трофимова А.А.

Здоровье – это самое ценное, что есть у  
человека.

Н.А. Семашко.








Весёлое сердце идёт и поёт, печальное  
скоро устанет...

В. Шекспир.

# Что такое здоровье?

- Это способность сопротивляться болезням, приспосабливаться к окружающей среде, предрасположенность к самосохранению и саморазвитию.
- Это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

## Критерии определяющие здоровье человека:

-  Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
-  Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»
-  Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
-  Отсутствие болезни
-  Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

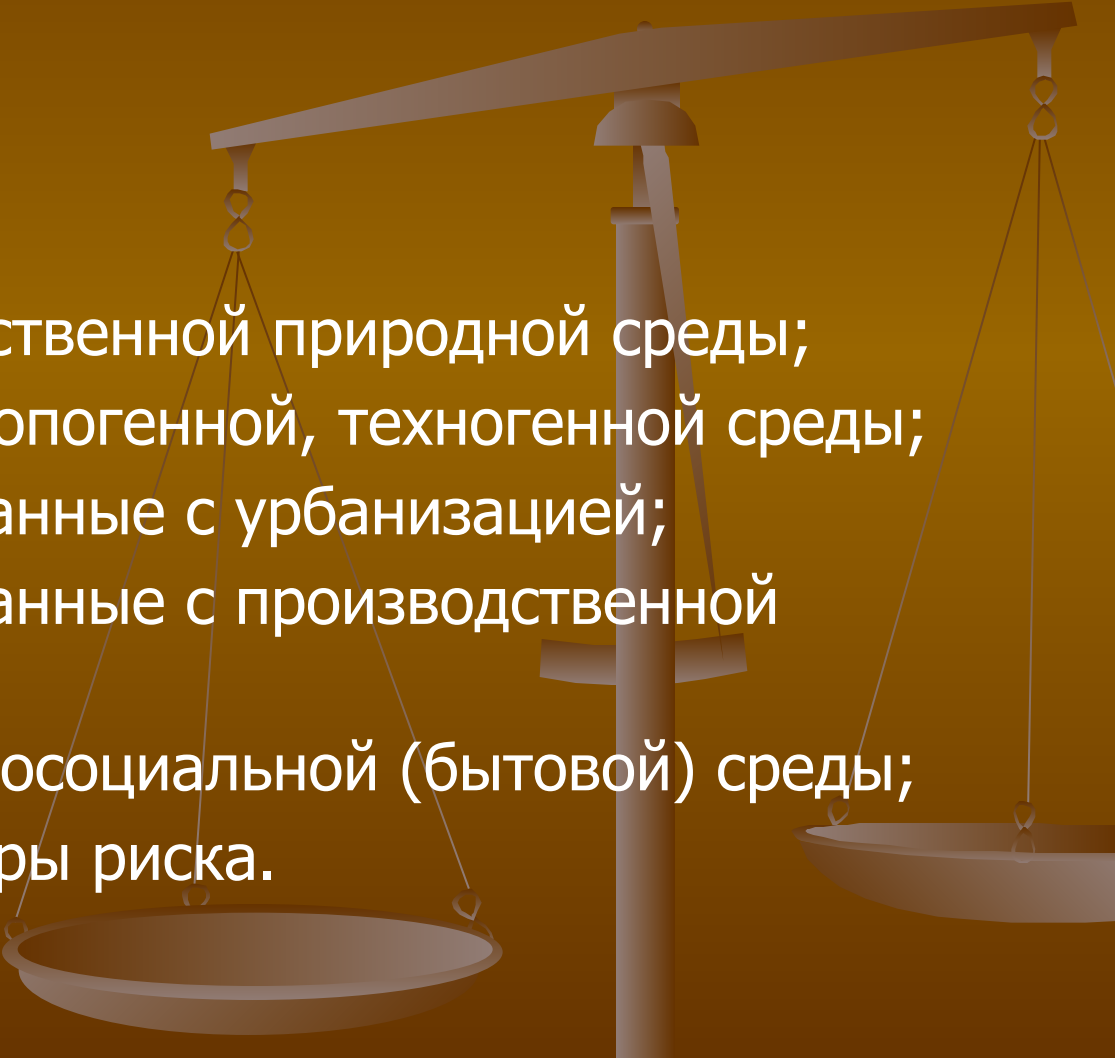
# Факторы индивидуального здоровья.

- 1. Биологические факторы – 20 %.
- 2. Окружающая среда – 20 %
- 3. Служба здоровья – 10 %
- 4. Индивидуальный образ жизни – 50 %

# Составляющие здорового образа жизни.

- Режим дня;
- Умеренное и сбалансированное питание;
- Достаточная двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Грамотное экологическое поведение;
- Отказ от вредных привычек;
- Безопасность поведения в быту, на улице, на производстве, обеспечивающие предупреждение травматизма.

# Факторы влияющие на здоровый образ жизни.

- Факторы риска естественной природной среды;
  - Факторы риска антропогенной, техногенной среды;
  - Факторы риска связанные с урбанизацией;
  - Факторы риска связанные с производственной средой;
  - Факторы риска микросоциальной (бытовой) среды;
  - Генетические факторы риска.
- 

## Факторы риска, зависящие от образа жизни.

- Табакокурение;
- Употребление алкоголя;
- Наркомания;
- Нерациональное питание;
- Малоподвижный образ жизни;
- Злоупотребление медикаментами, самолечение;
- Нервно – эмоциональный срыв, некоммуникабельность;
- Монотонная, однообразная жизнь;
- Неправильный режим труда и отдыха;
- Одиночество;
- Неискренние, агрессивные неправильные отношения близкими людьми.





# Факторы, сохраняющие здоровье.

- Общение с природой, как средства для снятия нервно – эмоциональных нагрузок, восстановление сил и душевного равновесия;
- Влияние социальной и природной среды;
- Роль личной и общественной гигиены;
- Значение двигательной активности, чередование умственного и физического труда;
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха;
- Закаливание организма как основа повышения устойчивости к простуде, инфекциям, физическим и нервным перегрузкам.

# Факторы, нарушающие здоровье.

- Инфекции;
- Переохлаждение и перегревание организма;
- Неправильное питание;
- Малоподвижный образ жизни;
- Травмы;
- Употребление алкоголя, наркотиков, курение;
- Различного рода облучения, в том числе ультрафиолетовыми и рентгеновскими лучами;
- Умственное и физическое перенапряжение;
- Избыточный производственный и бытовой шум;
- Недостаточный сон;
- Неполюценный отдых.