

# Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

Автор : Ермолаев Юрий Иванович –  
учитель  
ОБЖ

Кисловской СОШ  
п.Нива  
Лысковский район  
Нижегородская область

Здоровье - неперемное условие счастья человека, оно является делом и заботой каждого. Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



# Составляющие здоровья:

- *Физическое:* наследственность, движение, рациональное питание, закаливание, смена деятельности;
- *Психическое:* память, восприятие, воображение, мышление, внимание;
- *Социальное:* адаптация в разнообразных средах;
- *Духовное:* мораль, нравственность, познание, ориентация.

**В настоящее время существует целый ряд определений здоровья, которые содержат пять критериев:**

- 1 Отсутствие болезни
- 2 Нормальное функционирование организма в системе «Человек-ОС»
- 3 Способность приспосабливаться к условиям в ОС
- 4 Физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- 5 Способность к выполнению основных социальных функций

В обобщенном виде выделяют три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья.

Объективные  
показатели:  
Температура  
Давление  
Пульс  
Сахар крови

Субъективные  
показатели:  
Самочувствие  
Аппетит  
Сон  
Настроение  
Внимание  
Работоспособ  
ность

Количественные  
показатели:  
Физические  
нагрузки  
Умственные  
нагрузки  
Голод  
Холод  
Стрессоустойчи  
вость

Первые два блока определяют только качественную сторону состояния здоровья, т.е. состояние организма без нагрузки. «Состояние здоровья», которое достигается в условиях возможности без нагрузки без каких-либо остаточных повреждений, называется «здоровье». Это состояние достигается в результате воздействия на организм внешних факторов, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. В зависимости от характера воздействия факторов, организм может находиться в состоянии здоровья, которое характеризуется наличием остаточных повреждений, которые могут быть как обратимыми, так и необратимыми. В зависимости от характера воздействия факторов, организм может находиться в состоянии здоровья, которое характеризуется наличием остаточных повреждений, которые могут быть как обратимыми, так и необратимыми.



## Объективные показатели:

- Температура тела
- Кровяное давление
- Частота пульса
- Процент содержания гемоглобина
- Количество лейкоцитов в крови
- Процент сахара в крови и т.д.

# Субъективные показатели:

- Самочувствие
- Настроение
- Аппетит
- Сон
- Работоспособность
- Внимание





## Количественные показатели:

Это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и др.) без изменений состояния, без остаточных последствий.



Обобщая все вышесказанное, приведем определение здоровья, которое дано в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия. Эффект этих мероприятий значительно повышается, если человек верит в их пользу.



**Высшая ценность – здоровье!**



## Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- – соблюдать режим двигательной активности;
- – соблюдать гигиену и правила питания;
- – соблюдать режим труда и отдыха;
- – быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья;
- – ставить перед собой достижимые цели, не преувеличивать неудачи;
- – радоваться успехам, так как успех порождает успех.
- – четко формулировать цель жизни и обладать психологической

# Заполните таблицу «Привычки, способствующие укреплению здоровья».

Здоровье	Физическое	Социальное	Духовное
Признаки			
Примеры			