

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.

здоровья», которые
возможностям
нагрузки без
остаточных по



ство

ыми

нешние

ез

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			