Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

Автор : Ермолаев Юрий Иванович – учитель
ОБЖ
Кисловской СОШ
п.Нива
Лысковский район
Нижегородская область

Здоровье - непременное 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

Работоспособность

Количественные показатели:

Физические нагрузки

Умственные нагрузки

Голод

Холод

Стрессоустойчивость

Первые два блока определяют только качественную сторону состояния здоровья, т.е. состояние организма без нагрузки. [illegible] ство здоровья», кот[illegible] ыми возможностям[illegible] нешние нагрузки без и[illegible] ез остаточных по[illegible]

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 здрав[illegible]): «Здоровье – это состояние пол[illegible] духовного и социального благо[illegible]ько отсутствие болезней и физиче[illegible]

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			