#### 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:

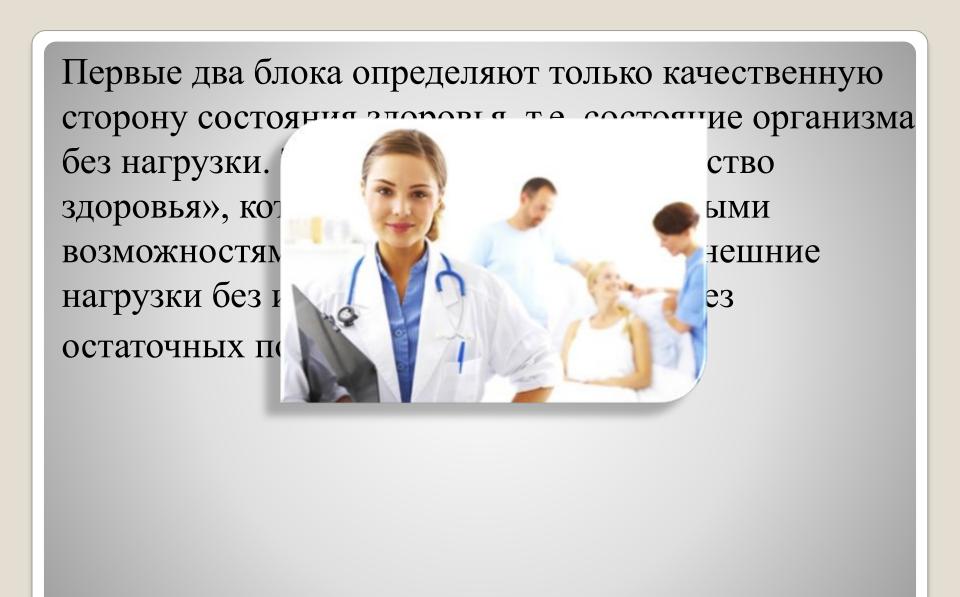
- 1 Отсутствие болезни
- 2 Нормальное функционирование организма в системе «Человек-ОС»
- 3 Способность приспосабливаться к условиям в ОС
- 4 Физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
  - 5 Способность к выполнению основных социальных функций

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 Работоспособ ность

Количественные показатели:
Физические нагрузки
Умственные нагрузки
Голод
Холод
Стрессоустойчис вость



#### 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 это состояние полн социального благо болезней и физиче

): «Здоровье – духовного и ько отсутствие 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			