

# Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ – ОРГАНИЗАТОР ОБЖ  
ДЕГТЯРЁВ А. И.

**«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»**



1975 год.  
Москва.  
Всемирный  
конгресс  
врачей под  
эгидой ВОЗ.

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



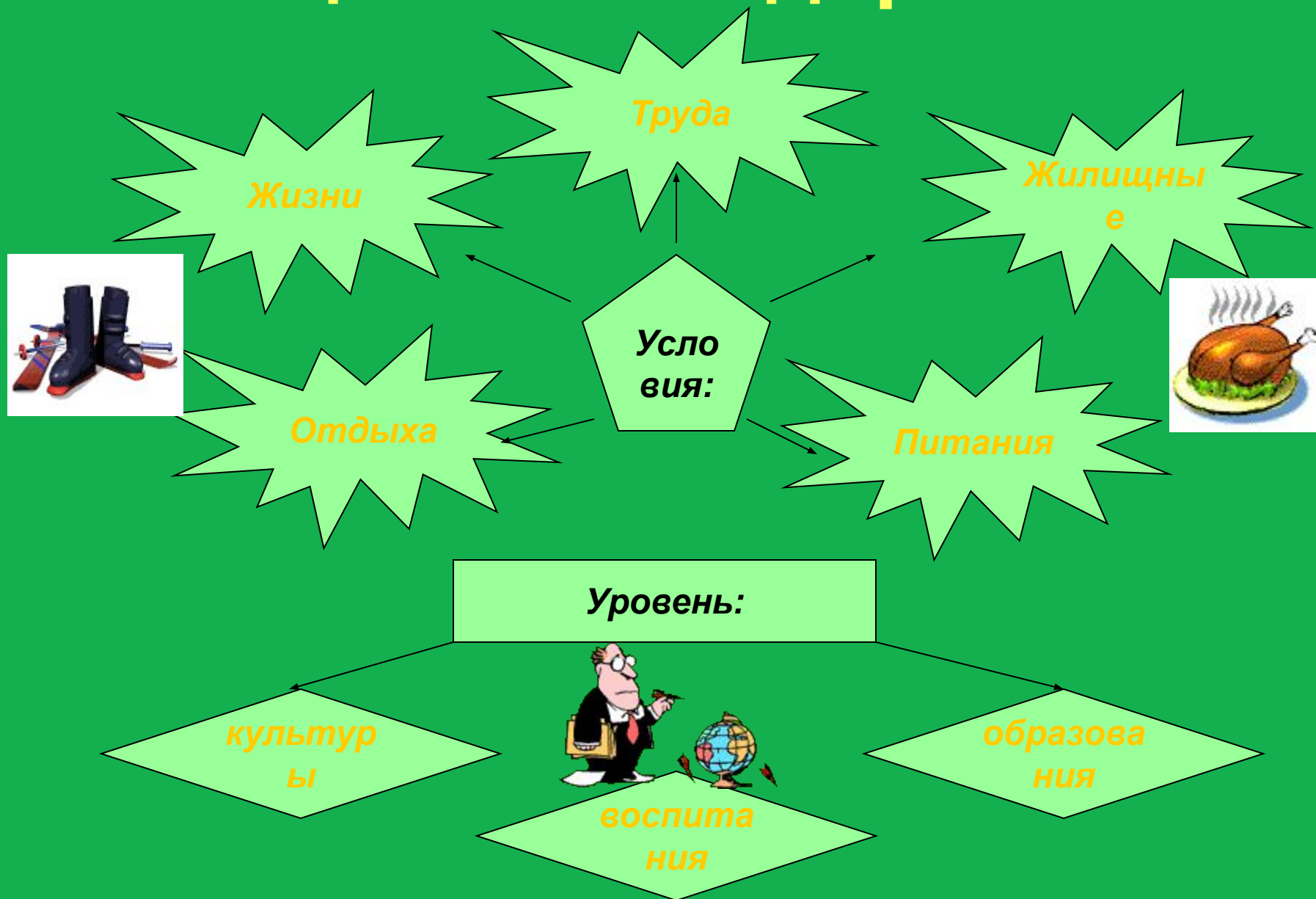
ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



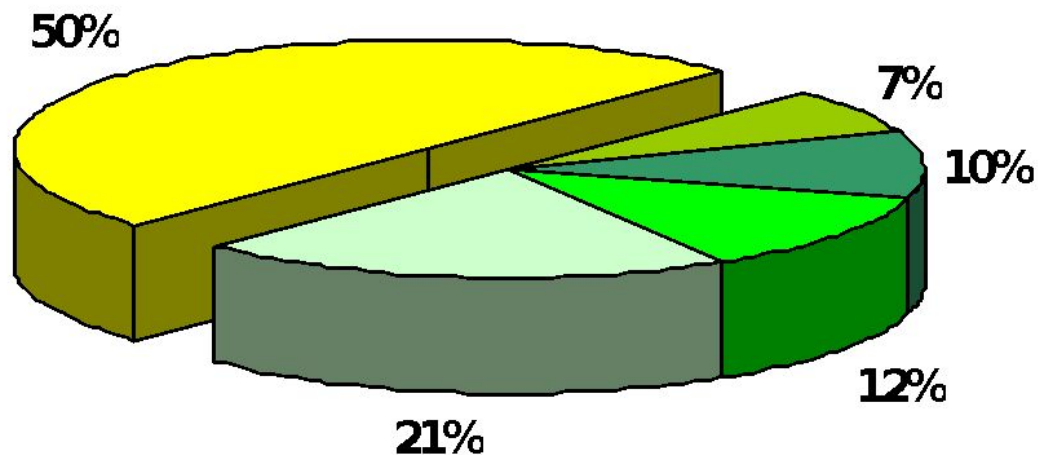




# Социальное здоровье



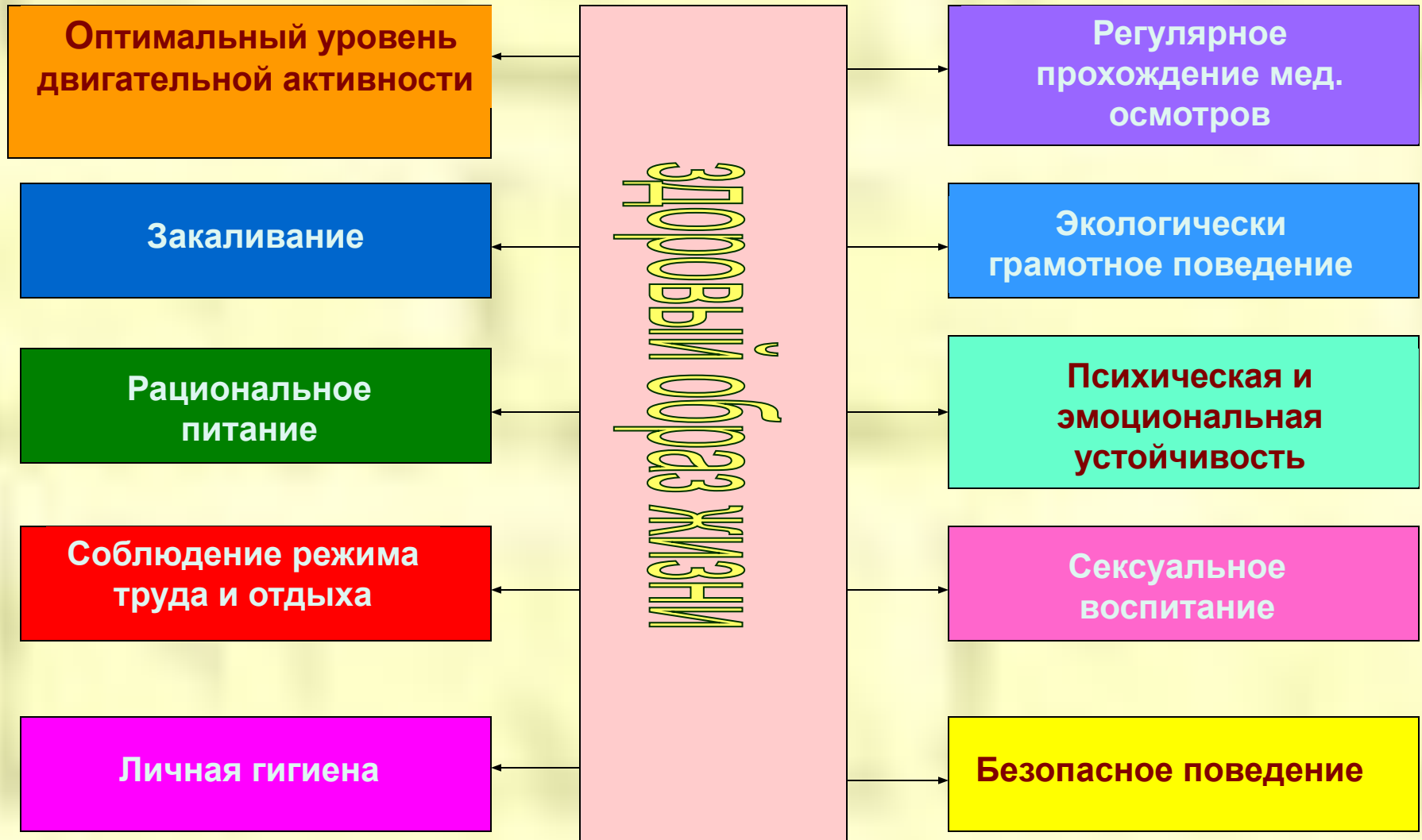
# Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- наследственность
- образ жизни
- другие



# Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



# Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика

# Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье

Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химические

Биологические

Социальные

Психического характера

# Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.

Выполняйте правила:



- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



# Химические факторы риска

Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.



Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



# Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

**Выполняйте правила:**

- **Общей и личной гигиены**
- **Приготовления пищи;**
- **Гигиены одежды;**
- **Гигиены жилища;**
- **Гигиены приусадебного участка.**



# Социальные факторы риска

Неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.



**Уменьшение вредного действия:  
спокойное, поступательное,  
эволюционное развитие общества и  
общественных отношений.**



# Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)



**Укрепляют здоровье:**

- **Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.**





# Внутренняя среда организма

## Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.



**Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.**



Будьте здоровы!



Бабуля