

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



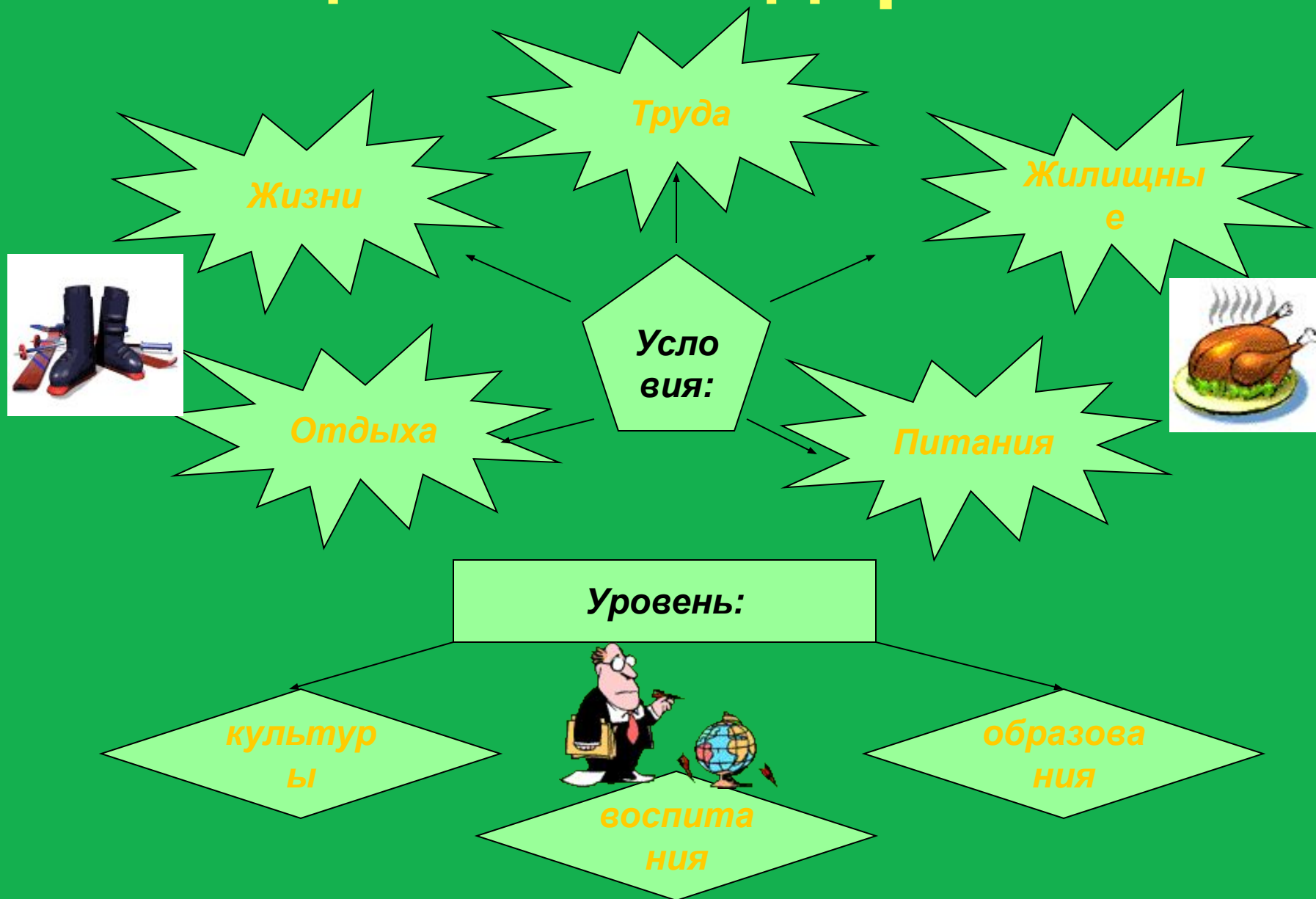
ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



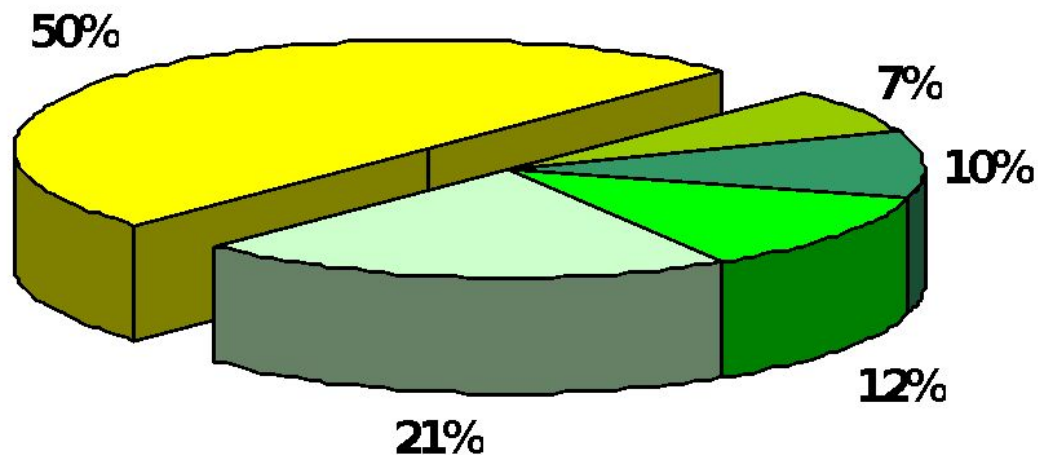




Социальное здоровье

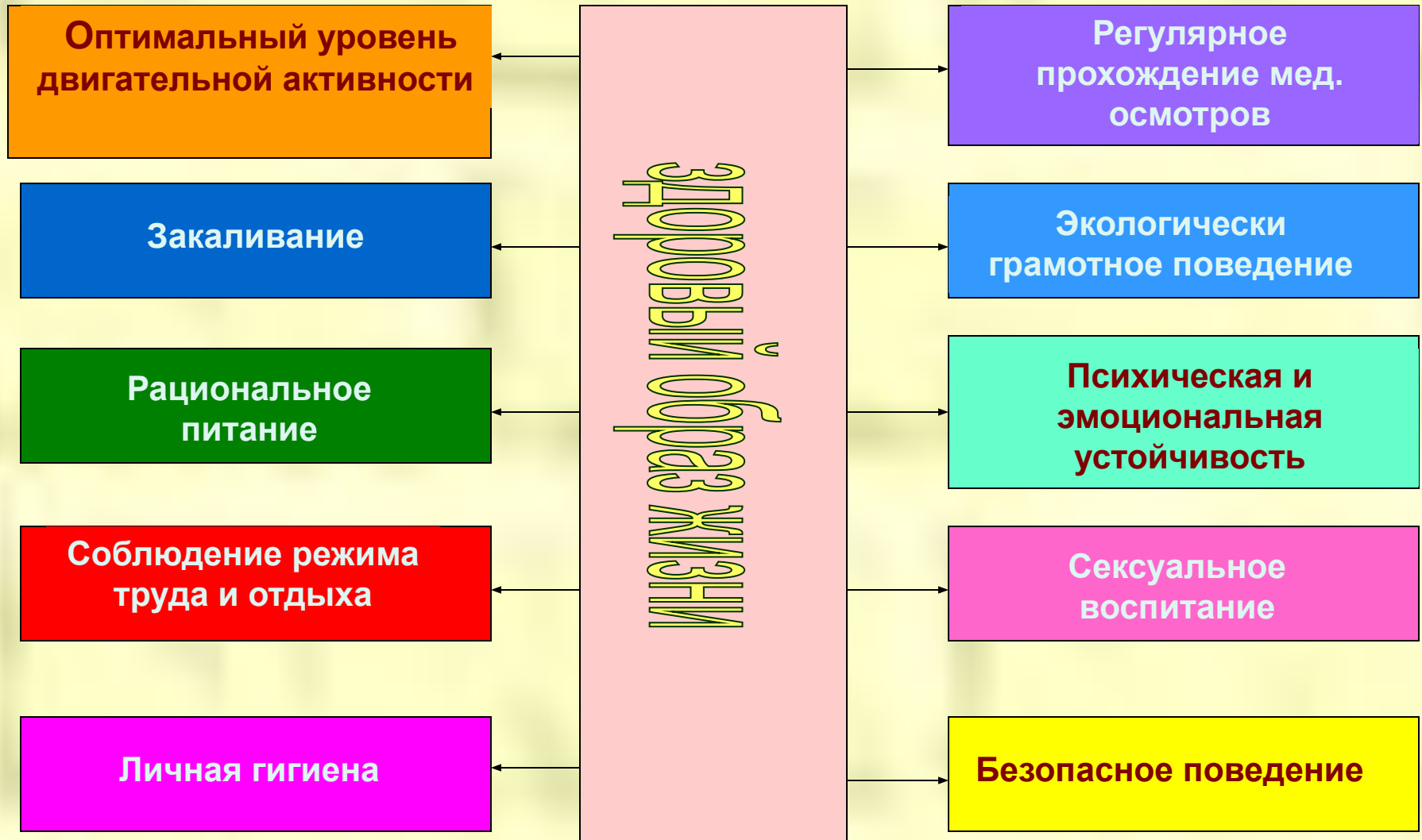


Факторы, влияющие на здоровье:



- 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