

# Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни.

# Учебные вопросы

1. Основные понятия о здоровье человека.
2. Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья.
3. Современные методы оздоровления.
4. Факторы риска во внешней среде и внутренней среде организма человека. Их влияние на здоровье.

**«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



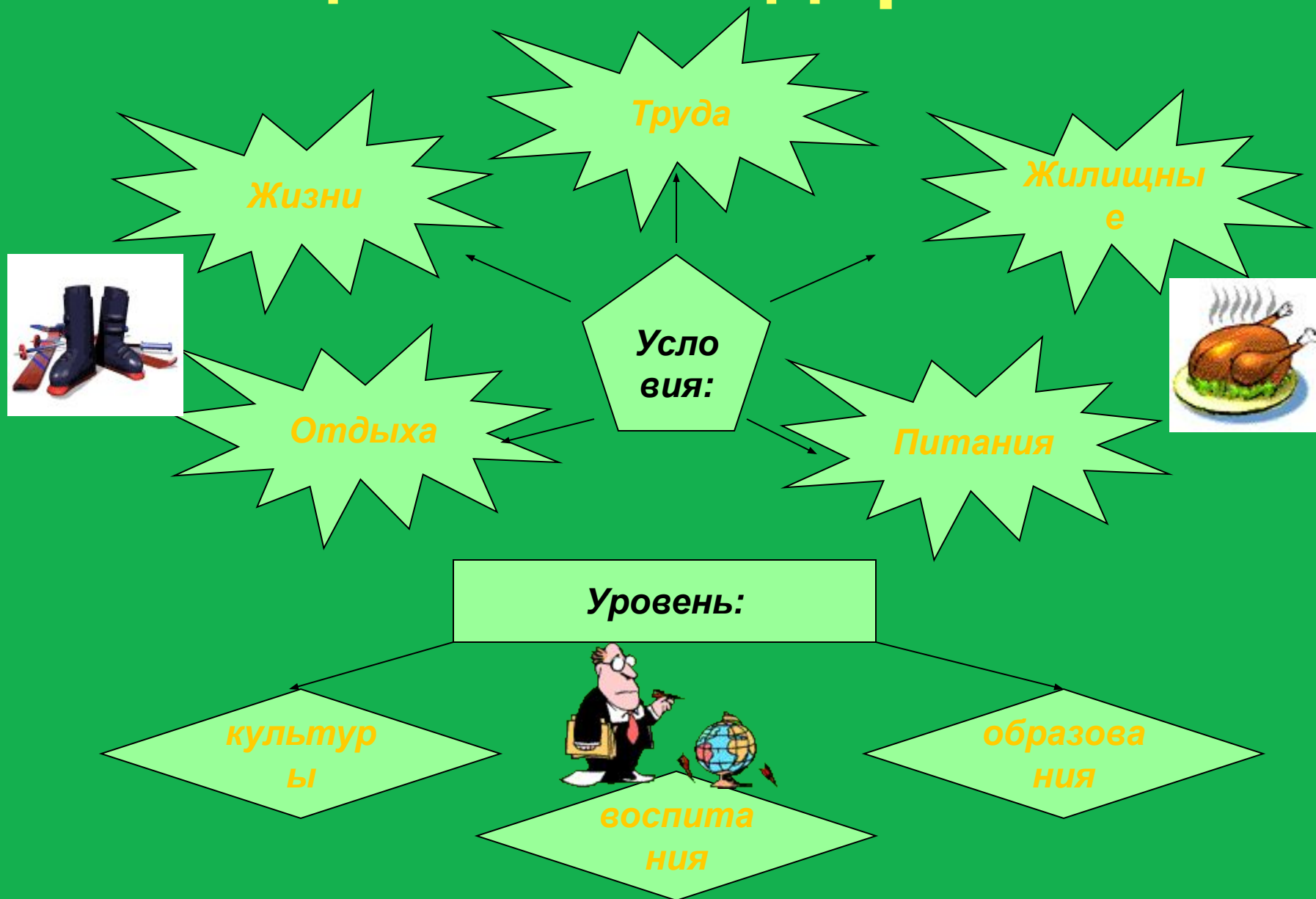
ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА

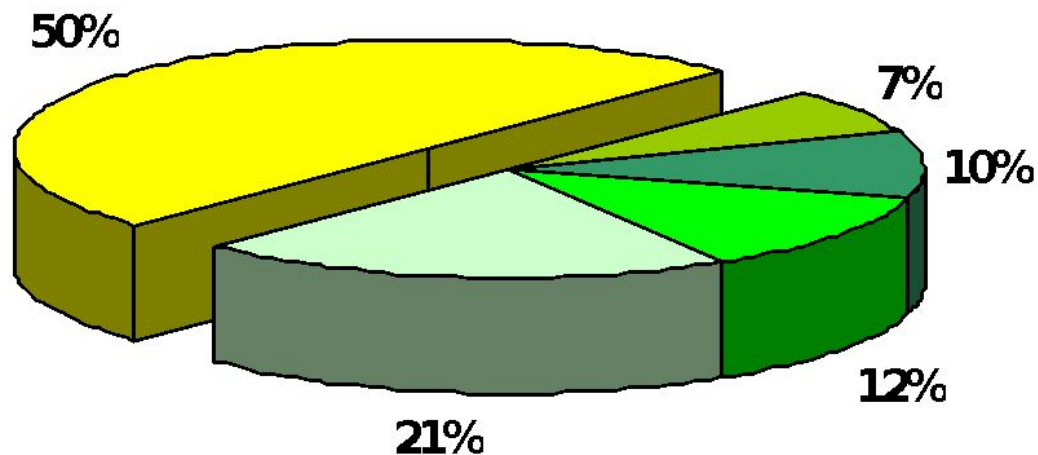


# Социальное здоровье



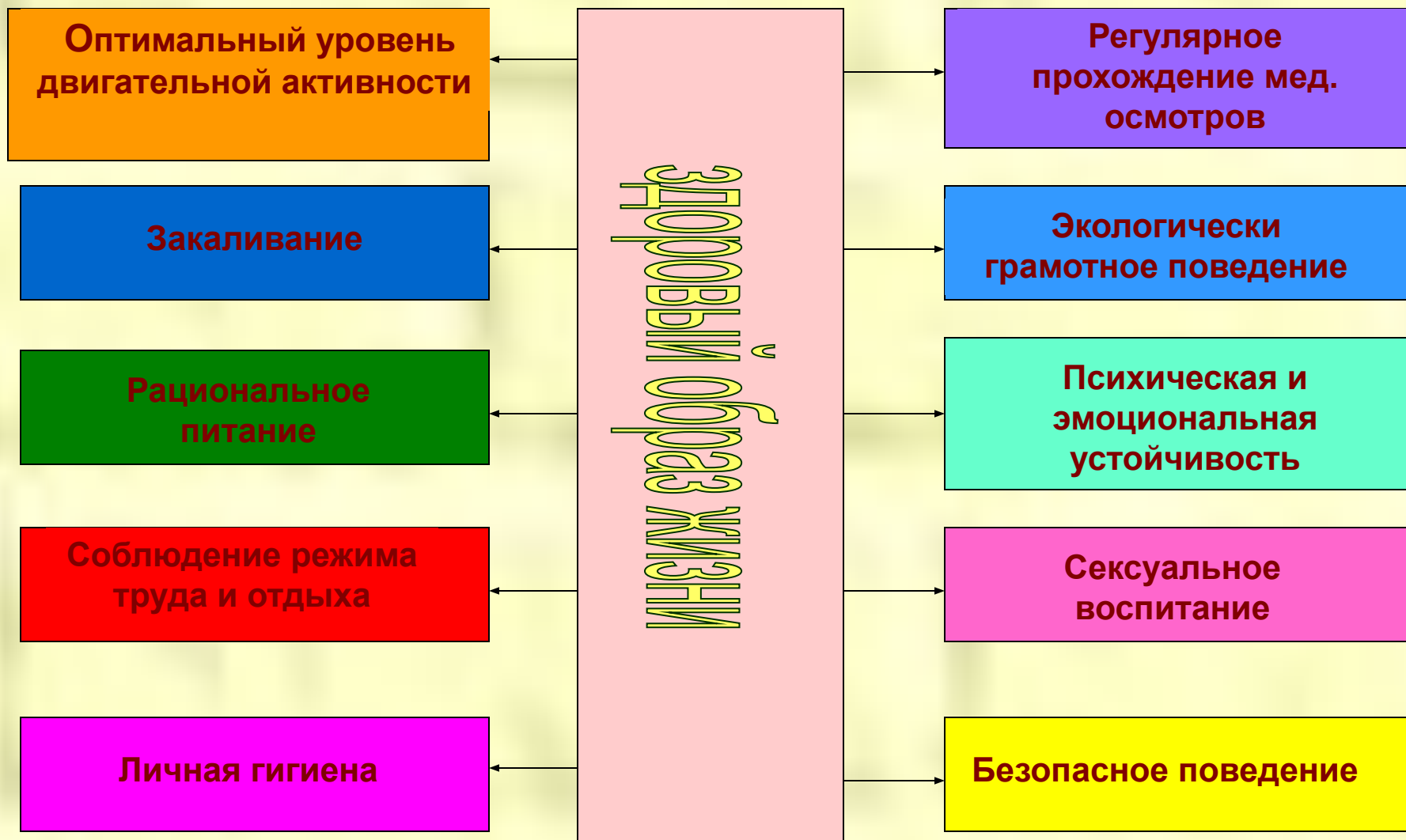


# Факторы, влияющие на здоровье:



- |  |   |
|--|---|
|  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.





# Проверь себя

1. Закончите предложения.

а) Здоровье человека – это.....

.....  
.....  
.....  
.....

б) Духовное здоровье зависит от.....

.....  
.....  
.....  
.....

в) Физическое здоровье зависит от.....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



**3.** Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в состав оздоровительных систем:

- совершенствование духовности

- .....

- .....

- питание

- .....

- управление эмоциями

- .....

- .....

4. Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

<b>Наименование факторов риска</b>	<b>В чем заключается их отрицательное воздействие</b>
Физические	..... ..... ..... .....
	..... ..... ..... .....
	Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание
Социальные	..... ..... ..... .....
	Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы