

**Общие понятия о
здоровье как основной
ценности человека**

Здоровье - неперемное 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
 - Усталость

Первые два блока определяют только качественную сторону состояния здоровья, т.е. состояние организма без нагрузки. Третий блок – это «Количество здоровья», которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки без изменения состояния, т.е. без остаточных последствий.



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 здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



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 устойчивостью;
- – стремиться быть хозяином своей жизни;
- – ежедневно получать от жизни хотя бы маленькие радости;
- – развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать!

Заполните таблицу «Привычки, способствующие укреплению здоровья».

Здоровье	Физическое	Социальное	Духовное
Признаки			
Примеры			