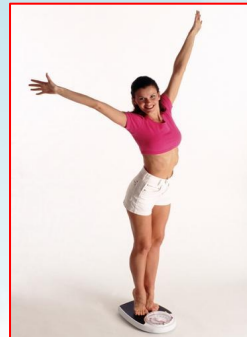


**ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ О
ЗДОРОВЬЕ КАК
ОСНОВНОЙ
ЦЕННОСТИ
ЧЕЛОВЕКА**

8 класс

Здоровье

Здоровье среди жизненных ценностей человека всегда занимало и занимает ведущее место.



Здоровье – это неперемненное условие счастья человека, а потому оно является прежде всего делом и заботой каждого.

Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его личного желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия.

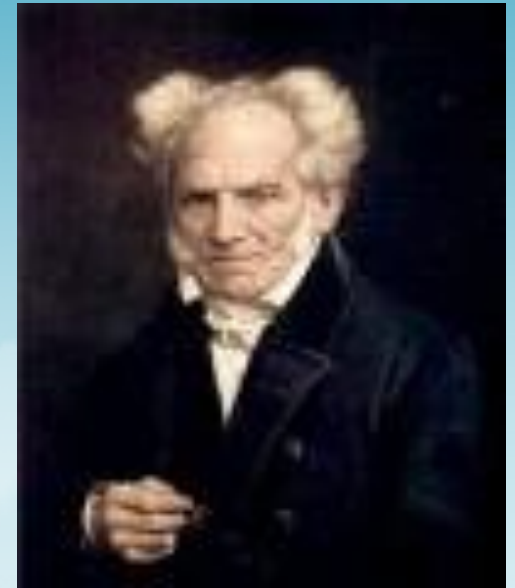


Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует, если верит в их пользу.

Артур Шопенгауэр

немецкий философ

(1788 – 1860)



**«Вообще 9/10 нашего счастья
основано на здоровье. При
нем всё становится источником
наслаждения, тогда как без него
решительно никакое внешнее благо не
может доставить удовольствие...»**

Критерии здоровья

- **Отсутствие болезни;**
- **Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;**
- **Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- **Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;**
- **Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**

Показатели уровня здоровья



Объективные

Субъективные

Количество здоровья

Объективные показатели:

- Температура тела
- Кровяное давление
- Частота пульса
- Содержание сахара в крови
- И многие другие



Субъективные показатели:

- Самочувствие
- Настроение
- Наличие аппетита
- Сон
- И другие



Количество здоровья

измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки:

- Умственные
- Физические
- Голод
- Холод
- Стресс
- И другие



Здоровье

**- ЭТО
состояние полного
физического,
духовного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
физических дефектов.**