

# Наше здоровье



# Что такое здоровье



**Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

**Здоровье** - отсутствие недуга, болезни.

Известно также определение, принятое *Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ)*, в соответствии с которым **здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

*Здоровье — дороже золота  
Уильям Шекспир*

# Компоненты здоровья



**Соматическое** - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

**Физическое** - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

**Психическое** - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

**Нравственное** - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

*Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья  
Марк Туллий Цицерон*

# Критерии оценки качества здоровья



**Здоровье** человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров:

**антропометрических** (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);

**физических** (частота пульса, артериальное давление, температура тела);

**биохимических** (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);

**биологических** (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней и др.)

*Одно из условий выздоровления — желание выздороветь  
Сенека Луций Анней*

# Главные факторы, определяющие наше здоровье



- ОБРАЗ ЖИЗНИ — 50%
- ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА — 25%
- СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ — 10%
- ГЕНЕТИКА— 15%

# Главные факторы, определяющие наше здоровье



К образу жизни относятся питание, режим дня, наличие/отсутствие вредных привычек, условия труда и материально-бытовые условия. Эти факторы являются самыми важными и более чем на половину определяют наше здоровье и самочувствие.

# Основные правила питания:

- Пищу принимать 4-5 раз в день, в определенные часы, не чаще, чем через 4 часа.
- Переживать пищу медленно и тщательно.
- Вечером не пить чай, кофе.
- Сахар заменить медом, ягодами, фруктами, овощами.
- Белый хлеб есть как можно реже.
- Стараться обходиться без соли.
- Воду пить небольшими порциями до 2 литров в день. Не пить воду во время еды (снижается концентрация желудочного сока)
- Пища должна быть свежеприготовленная, в теплом виде.
- Во время еды не разговаривать, не читать, не смотреть телевизор.
- Садиться за стол только тогда, когда хочется есть.



# Режим дня

- **Главные части режима:** обучение и труд, физическая нагрузка, рациональное питание, нормальный сон.
- 8–9 часов – сон, 5–6 – школьные занятия, 3–4 – домашние и дополнительные занятия, 2 часа – домашние дела по плану. Итого – 18–21 час. На отдых, физкультуру остается всего 3–6 часов. Как видите, свободного времени не так уж и много, и спланировать его нужно так, чтобы успеть позаниматься и физкультурой, заняться музыкой, пообщаться с друзьями, посмотреть кино.
- **Особое внимание надо акцентировать на значении двигательной активности для здоровья человека: она должна занимать в нем не менее 1 часа в день.** Это и различные игры на свежем воздухе, бег, лыжи, велосипед, плавание и просто прогулка на свежем воздухе. **Особое внимание уделять сну (8–9 часов).**





# Интересные факты про сон

- Страшные сны человек видит, когда его психика взбудоражена. Причиной может стать жирная пища перед сном, различные душевные проблемы, резкая смена питания.
- С научной точки зрения, допускается явление снов, которые являются пророческими.
- Так, курильщики более подвержены беспокойному сну. Депрессиями же страдают те люди, которые часто недосыпают. Наше мышление работает хуже, когда мы поспим меньше обычного.
- Слепые люди видят сны по-своему: они не различают картинки, но чувствуют, понимают, ощущают все, что происходит в сновидении.
- Плод в утробе матери также может видеть сон уже на 25 неделе беременности.



# Интересные факты про сон



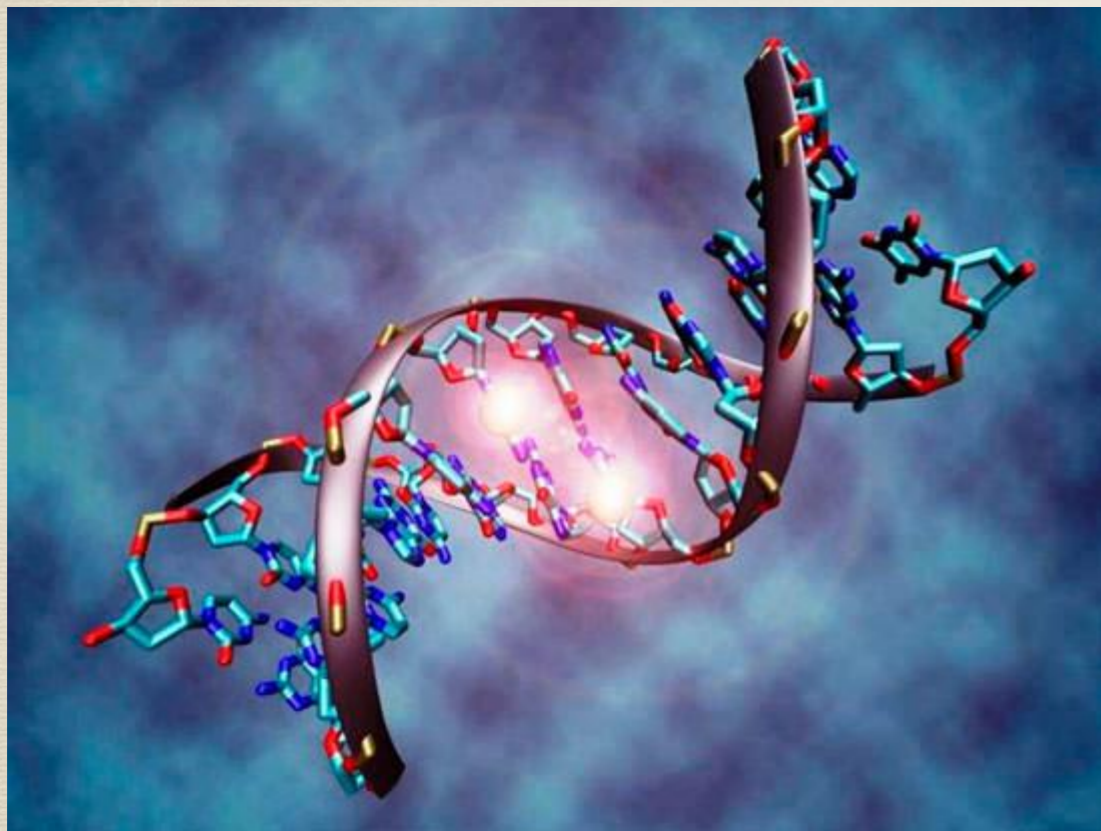
- Некурящие видят более яркие сны в отличие от курильщиков.
- В большинстве случаев люди ощущают дежавю из-за приснившегося.
- Предметы, события, животные могут являться символами, которые нужно разгадать. В остальных случаях увиденное во сне – проекция мозга на мечты и мысли.
- Неизвестных людей во сне человек не увидит. Все герои его сновидений – те, кого он хоть раз в жизни встречал.
- Человек запоминает только 10% своих сновидений.
- Когда человек храпит, он не может видеть сон.

# Главные факторы, определяющие наше здоровье

- **Окружающая среда** - это природно-климатические условия, зависящие от географического расположения, а также экологические условия нашего дома и места нашей работы и защищённость их от различных неблагоприятных воздействий.



# Главные факторы, определяющие наше здоровье



- **Генетический код** также играет большую роль в нашей жизни, так как на генетическом уровне нам передаются как сильные, так и слабые стороны нашего организма от наших предков.

# Главные факторы, определяющие наше здоровье



- К системе здравоохранения относятся: доступность лекарственных средств и возможность получения медицинской помощи, в том числе и скорой.

# Здоровый образ жизни



- **Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

# Здоровый образ жизни



- **Здоровый образ жизни** является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.
- Актуальность **здорового образа жизни** вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.