

# Понятие о здоровье



# Что такое здоровье?

*Здоровье* - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью

выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

*Науки, относящиеся к понятию здоровье:*

- ✓ Диетология
- ✓ Фармакология
- ✓ Эпидемиология
- ✓ Психология
- ✓ Педиатрия
- ✓ Психофизиология
- ✓ Дефектология
- ✓ Медицинская антропология



здоровье

нравственное

физическое

психическое

соматическое

**Я должен!**

**Я могу!**

**Я хочу!**

# Основы формирования

*В основе формирования здорового образа жизни могут лежать следующие мотивы:*

- Самосохранение - человек не совершает определенные действия, так как | они угрожают его и жизни.
- Подчинение правилам культуры и быта - человек подчиняется правилам культуры и быта, чтобы быть равноправным членом общества, в котором живет. |
- Получение удовлетворения от самосовершенствования - ощущение здоровья приносит человеку радость, поэтому он делает все, чтобы испытать это чувство.
- Возможность для самосовершенствования - здоровый человек сможет подняться на более высокую ступень общественной лестницы.

# Всемирные Организации Здравоохранения(ВОЗ)

- *Всемирная организация здравоохранения* — специальное учреждение Организации Объединённых Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женева в Швейцарии.



# Функции и цели ВОЗ

## Цели:

- предоставление международных рекомендаций в области здравоохранения
- установление стандартов здравоохранения
- сотрудничество с правительствами стран в области усиления национальных программ здравоохранения
- разработка и передача соответствующих технологий, информации и стандартов здравоохранения.

## Функции:

- прогнозирование;
- планирование;
- нормирование;
- стандартизация;
- организация;
- координация;
- мотивация;
- маркетинг;
- контроль и учет.



# Как поддерживать своё здоровье?

- Соблюдать рацион питания
- Пить воду (дневная норма 2- 2,5 литра)
- Физические упражнения
- Прогулки на свежем воздухе
- Отдыхать
- Соблюдать режим сна
- Закалка организма