

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ
УЧЕНИЦЫ 10
КЛАССА «В»
Усачевой
Ольги

- Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия

- Основные критерии здоровья :
 - Соматическое
 - Физическое
 - Психическое
 - Нравственное

СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ ОРГАНИЗМА



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – РАЗВИТОСТЬ И ТРЕНИРОВАННОСТЬ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ПСИХИКИ И СОЗНАНИЯ



НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ – СПОСОБНОСТЬ
К АДЕКВАТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И УВАЖЕНИЕ
МОРАЛЬНЫХ НОРМ.



КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ

- Таким образом, критерии здоровья человека определяются в соответствии с каждой составляющей:
- полноценное генетическое и физиологическое развитие;
- отсутствие болезней, патологий и мутаций;
- отсутствие увечий и дефектов;
- отсутствие отклонений и психике и умственном развитии;
- адекватное поведение и осознание себя как члена общества.

Зная критерии здоровья, можно выделить и основные факторы, влияющие на здоровье каждого современного человека. В первую очередь, это генетические факторы, которые определяют здоровье человека по всем показателям ещё до рождения. С детства на здоровье влияют питание, физическая и умственная активность. Включаются в действие антропогенные и технологические факторы (влияние окружающих людей и обстановки). Чем дальше, тем меньше здоровье человека определяется влиянием других людей и тем больше – его собственным образом жизни.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- На здоровье в значительной мере влияют экология, жилищные условия, рацион питания; семейная, социальная и политическая обстановка. Они могут сформировать как полноценное здоровье, так и его отсутствие. Негативно повлиять на здоровье могут многие факторы: радиация, смог и загазованный воздух, шум, неправильная мебель, нездоровое питание, отсутствие физических и умственных нагрузок, чрезмерные стрессы, перенапряжение (физическое и умственное), стихийные бедствия, катастрофы

Положительные факторы здоровья – это :

НОРМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ, УМСТВЕННОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ



ПОЛНОЦЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ



ЗДОРОВОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



ХОРОШАЯ ЭКОЛОГИЯ И ЭРГОНОМИЧНЫЕ УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ



ЗДРАВООТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ

