

# ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

ОБЖ. 9 КЛАСС  
15.09.2022



# ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ

- ЗДОРОВЬЕ-ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ИЛИ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФФЕКТОВ.



# КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЕ

---

1. отсутствие болезни
2. нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда»
3. полное физическое, духовное, социальное благополучие
4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций

# ПОКАЗАТЕЛИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ

1

Объективные  
показатели

2

Субъективные  
показатели

3

Количество  
здоровья

# Объективные показатели

1	Температура тела
2	Кровяное давление
3	Частота пульса
4	Процент содержания гемоглобина
5	Число лейкоцитов в крови
6	Содержание сахара и др.



## Субъективные показатели

1	Самочувствие
2	Настроение
3	Аппетит
4	Сон и др.



## Количество здоровья

1	Переносимость организма внешних нагрузок
2	Состояние организма по эмоциональным признакам
3	Степень тренированности организма
4	Степень противостояния организма к внешним нагрузкам в процессе жизнедеятельности



# ИНДИВИДУАЛЬНОЕ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

---

Общественное здоровье зависит от политических, социально-экономических и природных факторов.

Индивидуальное здоровье зависит от нас самих

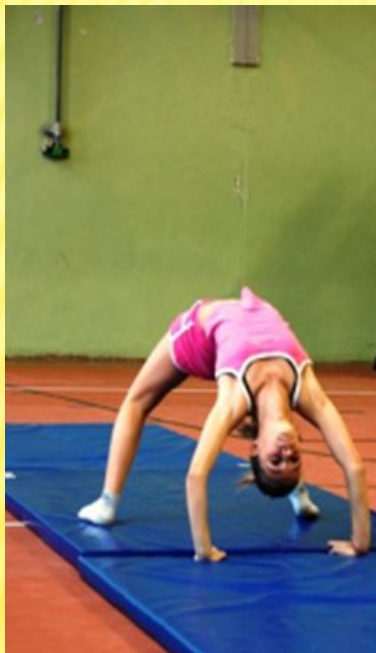
Эти понятия взаимосвязаны- ведь общественное здоровье складывается из здоровья членов общества. Только здоровые люди могут создавать здоровое общество и государство. И жить в счастье и благополучие.



# ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ФИЗИЧЕСКАЯ, ДУХОВНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ



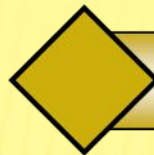
# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:



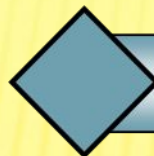
- ◆ Двигательной активностью
- ◆ Рациональным питанием
- ◆ Закаливанием и очищением организма
- ◆ Исключением вредных привычек
- ◆ Сочетанием видов труда
- ◆ Временем и умением отдыхать

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

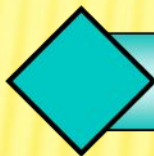
---



**Процессом мышления**



**Познанием окружающего мира**



**Ориентацией в окружающем мире**

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА АДАПТИРОВАТЬСЯ В ПРИРОДНОЙ, ТЕХНОГЕННОЙ И СОЦИАЛЬНЫХ СРЕДАХ. ОНО ДОСТИГАЕТСЯ УМЕНИЯМИ:

 Предвидеть возникновение ЧС

 Оценивать последствия ЧС

 Принимать обоснованное решение

 Действовать в ЧС

# ТЕСТ

---

**1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, это –....( допишите термин)**

**2. Выберите из предложенных вариантов ответов показатели уровня здоровья, которые относятся к объективным показателям:**

а )сон;

б) температура тела;

в)настроение;

г)кровенное давление

д) частота пульса.

# ТЕСТ

---

**3. Выберите показатели уровня здоровья, которые относятся к субъективным показателям:**

- а) самочувствие;
- б) переносимость физических и умственных нагрузок;
- в) наличие аппетита.

**4. Выберите показатели уровня здоровья, которые относятся к количеству здоровья:**

- а) содержание сахара в крови;
- б) переносимость физических и умственных нагрузок;
- в) число лейкоцитов в крови.

# ТЕСТ

---

5. Выбери из предложенных вариантов ответов понятия здоровья, найди неверный вариант ответа.

- а) физическое;
- б) объективное;
- в) социальное;
- г) духовное.