

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.

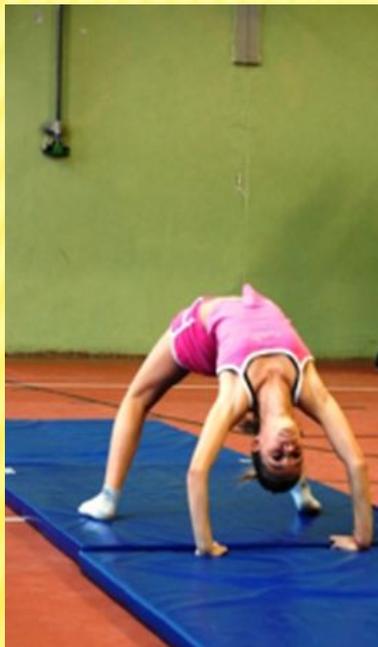
Индивидуальное здоровье зависит от нас самих

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

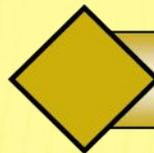


ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

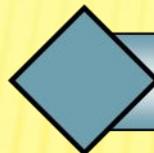


- ◆ Двигательной активностью
- ◆ Рациональным питанием
- ◆ Закаливанием и очищением организма
- ◆ Исключением вредных привычек
- ◆ Сочетанием видов труда
- ◆ Временем и умением отдыхать

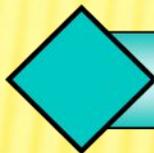
ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:



Процессом мышления



Познанием окружающего мира

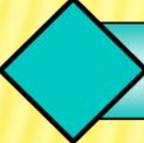


Ориентацией в окружающем мире

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)кровеное 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.