

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.

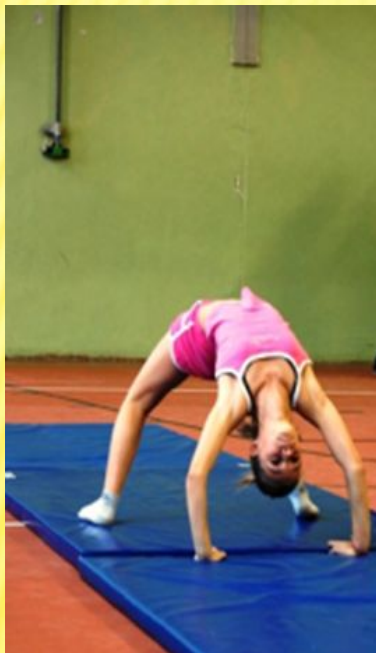
Индивидуальное здоровье зависит от нас самих

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

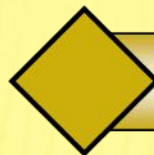
◆ Закаливанием и очищением организма

◆ Исключением вредных привычек

◆ Сочетанием видов труда

◆ Временем и умением отдыхать

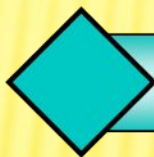
ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:



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.