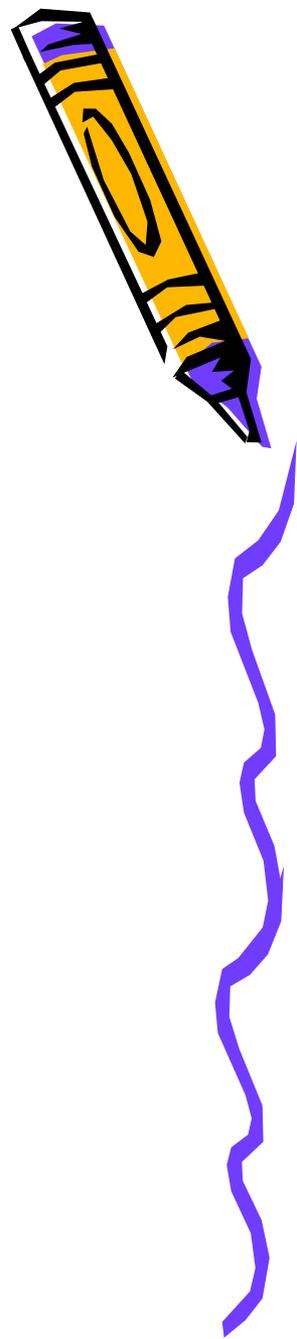


Сохранение и укрепление
здоровья - важная забота
каждого человека и всего
общества



Содержание:

- Юность
- Критерии оценивания здоровья:
- Физическое и духовное здоровье
- Общественное и индивидуальное здоровье
- Функции и показатели здоровья человека
- Индивидуальное здоровье
- Общественное здоровье
- Демография
- Что же происходит в РОССИИ?
- Заключение



Юность

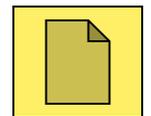


Юность - это время, когда вместе с потоком осознанной реальной информации к молодежи проходит собственное представление о ценностях высшего порядка, в том числе и о здоровье. Человек связывает воедино здоровье и жизнь, здоровье и смерть, здоровье и болезнь.

Можно сказать, что здоровье - это отсутствие болезней. Но это определение не будет правильным. Здоровье - не просто отсутствие болезней, а нечто иное. В настоящее время характерно противопоставление понятий «здоровье» - «болезнь», трактовка здоровья связана с включением в его определение понятий внешней среды.

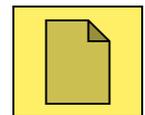
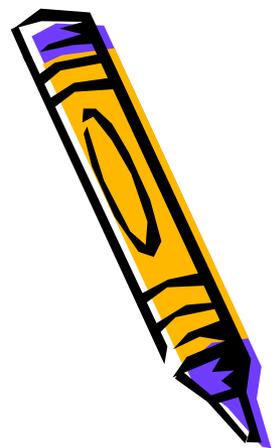
«Здоровье - это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды»

Перикл, 5 век до н. э.



Критерии оценивания здоровья:

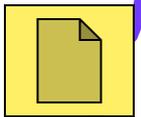
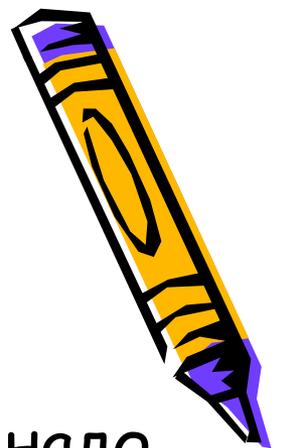
- отсутствие болезни;
- нормальная работа организма;
- равновесие организма в системе «природа - человек» (что подтверждается постоянными величинами, характеризующими нормальное состояние организма, температура тела, состояние крови);
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;
- способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- стремление к творчеству



Физическое и духовное здоровье

Но мечтать об идеальном здоровье не следует, а надо делать все возможное, чтобы обладать таким здоровьем.

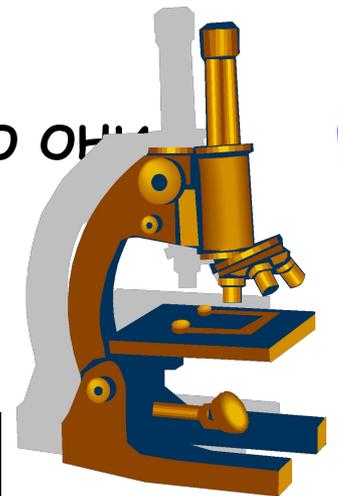
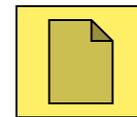
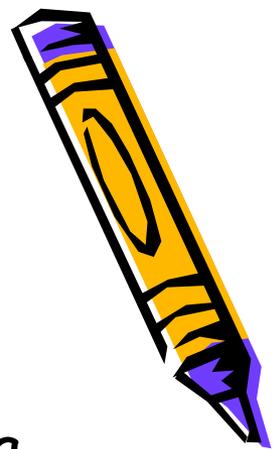
Главными составляющими здоровья человека являются его духовное и физическое здоровье. Социальная составляющая отражает жизнь и отношения людей в обществе и является неотъемлемой частью духовного здоровья человека.



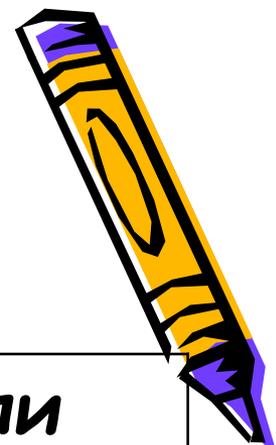
Общественное и индивидуальное здоровье

Современная медицина подразделяет здоровье на общественное, или популяционное, которое характеризует здоровье общественных групп, и индивидуальное.

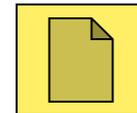
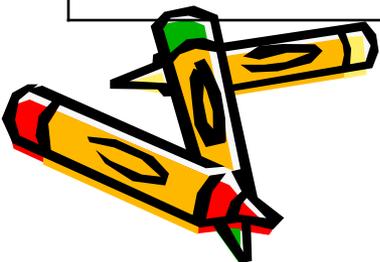
Важнейшие признаки жизнедеятельности человека не имеют однозначных показателей. Человек не может считаться полностью здоровым. Ученые используют понятие «практически здоровый человек». У этого человека имеются отклонения здоровья, но они незначительны.



Функции и показатели здоровья человека



Функции	Показатели
Биологические	Размножение
Физиологические	Дыхание, питание, выделение, кровообращение
Психофизиологические	Восприятие, память, мышление
Социальные	Трудоспособность

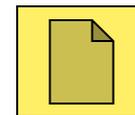
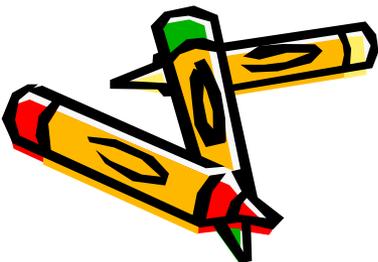
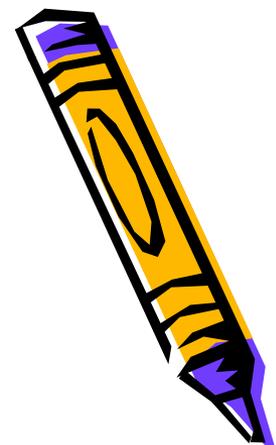


Индивидуальное здоровье

Индивидуальное здоровье - это сохранение и развитие биологических, физиологических и психических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

Важной стороной индивидуального здоровья являются его связи с окружающей средой как системой физических, химических, психологических факторов. Здоров тот индивид, который реагирует в пределах нормы на различные изменения экологических факторов среды. Для каждого человека существует своя оптимальная экологическая среда обитания со свойственными ей климатическими, геохимическими и социальными условиями, при которых он проявляет оптимальную биологическую и социальную активность.

Только здоровый человек способен труду, созданию полноценной семьи, ответственности за рождение детей и их воспитание.



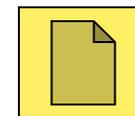
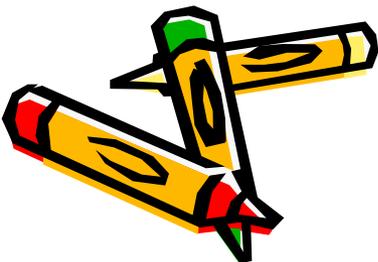
Общественное здоровье



Богатством любого государства являются в первую очередь люди, населяющие его.

Совокупное здоровье людей или всего населения страны называют общественным здоровьем. Здоровье населения отражает любые изменения, происходящие в сфере экономики, труда, быта, культуры, досуга. В международной практике показателями здоровья являются СПЖ (средняя продолжительность жизни), уровень смертности и уровень детской смертности (на 1000 новорожденных до одного года).

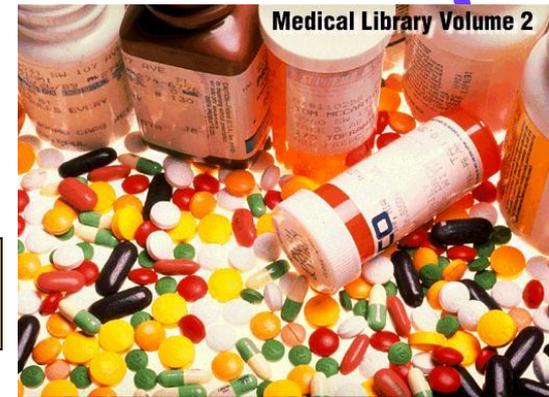
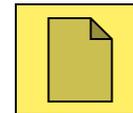
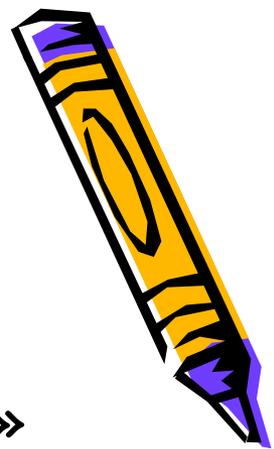
В России максимальный уровень СПЖ отмечен в 1986 году для мужчин (66,6 г.) и в 1988 для женщин (76,6 года).



Демография

Демография (от греч. «demos» - народ и «grapho» - описывать). Без нее нельзя достоверно оценить состояние здоровья населения, так как каждому возврату свойственны свои болезни.

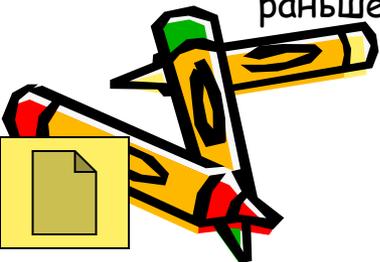
Здоровье - важнейший показатель состояния населения страны, ее трудовых ресурсов. Специалисты приходят к выводу, что как заболеваемость, так смертность населения все в большей мере зависят от окружающей среды и образа жизни людей.



Что же происходит в РОССИИ?

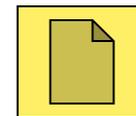
Причины низкого уровня населения России становятся очевидными, если познакомиться со структурой заболеваемости и смертности россиян. В основном определяются пять классов болезней. Они составляют 2/3 всех заболеваний. Наиболее распространены болезни органов дыхания - более 1/3 всех заболеваний. Из других заболеваний следует отметить сахарный диабет, за последние 15 лет эта болезнь увеличилась вдвое.

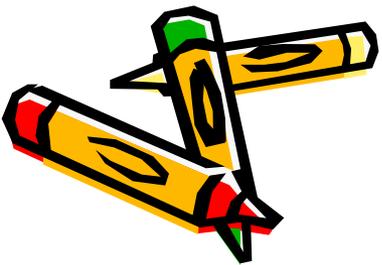
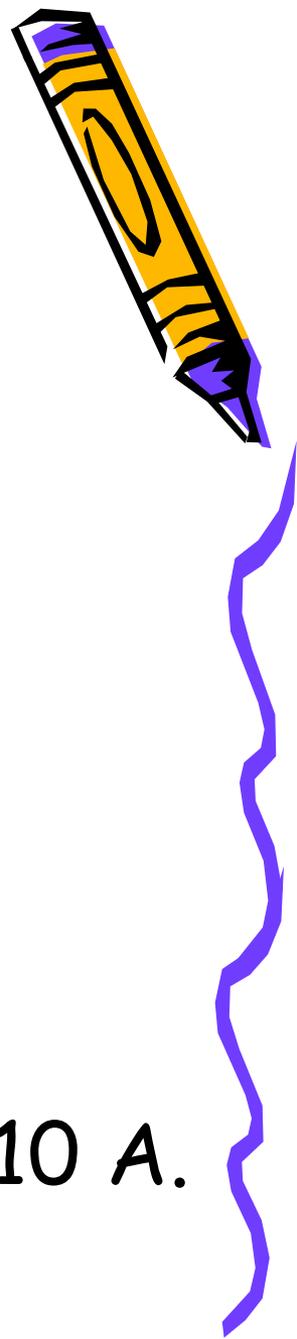
Как в развитых странах, так и в России большинство людей умирает от сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, несчастных случаев, травм и отравлений, болезней органов дыхания. Однако в России больные умирают на 5 - 8 лет раньше, чем в большинстве развитых стран.



Заключение

Итак, здоровье - обобщенная характеристика человека. Которая показывает не только отсутствие болезней, но и состояние благополучие человека - его тела, души, социальных условий его жизни. Здоровье - это состояние нормального функционирования его органов, психики. Здоровье - это трудоспособность, активность человека как члена коллектива и общества в целом. **ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НИЧЕМ НЕЗАМЕНИМАЯ ЦЕННОСТЬ.**





Работа Кузьминой Татьяны 10 А.
По учебнику ОБЖ 10 класс