

Здоровье духовное и физическое

*Работа учащихся 8 класса
Даньковской основной школы*

*“В мире есть лишь
две абсолютные
ценности: чистая
совесть и здоровье”.*

Л.Н.Толстой

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- **Здоровье- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

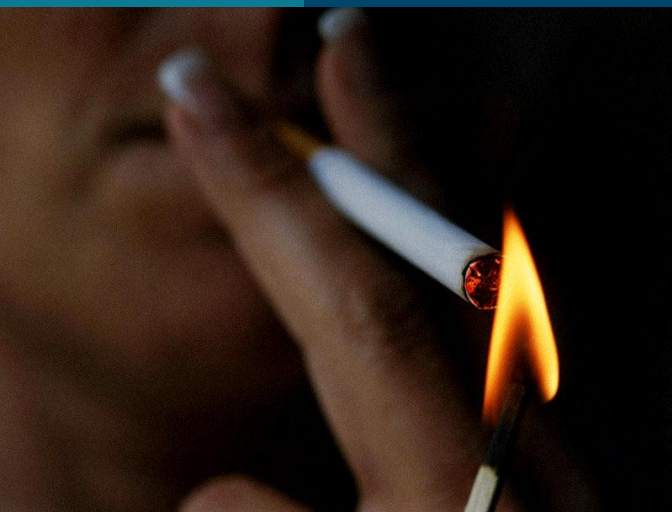
Есть и другие определения, но все они содержат следующие постоянные критерии:

- **отсутствие болезней;**
- **нормальная работа организма;**
- **способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде;**
- **равновесие организма в системе “природа - человек” (что подтверждается постоянными величинами: температура тела, формула крови);**
- **полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- **способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;**
- **стремление к творчеству.**

Ряд ученых выделяют четыре фактора, определяющих состояние индивидуального здоровья:

- биологические факторы (наследственность)-20%
- окружающая среда, экология- 20%
- индивидуальный образ жизни, микросоциальная среда-50%
- служба здоровья- 10%.

Особенно важны факторы риска, зависящие от образа жизни:



- Табакокурение;
- употребление алкоголя;
- наркомания и токсикомания.

А так же:

- нерациональное питание;
- малоподвижный образ жизни (гиподинамия);
- злоупотребление медикаментами, самолечение;
- нервно - эмоциональные срывы без видимых причин, некоммуникабельность;
- монотонная, однообразная жизнь, отсутствие интересов, интеллектуальных занятий, бесцветность жизни вследствие лени;
- неправильный режим труда и отдыха;
- неправильный сон, дефицит сна по продолжительности;
- одиночество;
- сексуальная неграмотность, неправильное поведение с лицами противоположенного пола;
- неискренние, агрессивные, неправильные отношения с близкими людьми.

Чтобы быть здоровым, нужны
собственные усилия.
Заменить их ничем нельзя.



Здоровье физическое и здоровье духовное едины.



ЗОЖ вести легче, когда имеешь
цель в жизни.

- *«Великие люди ставят себе цели, остальные живут своими желаниями».*

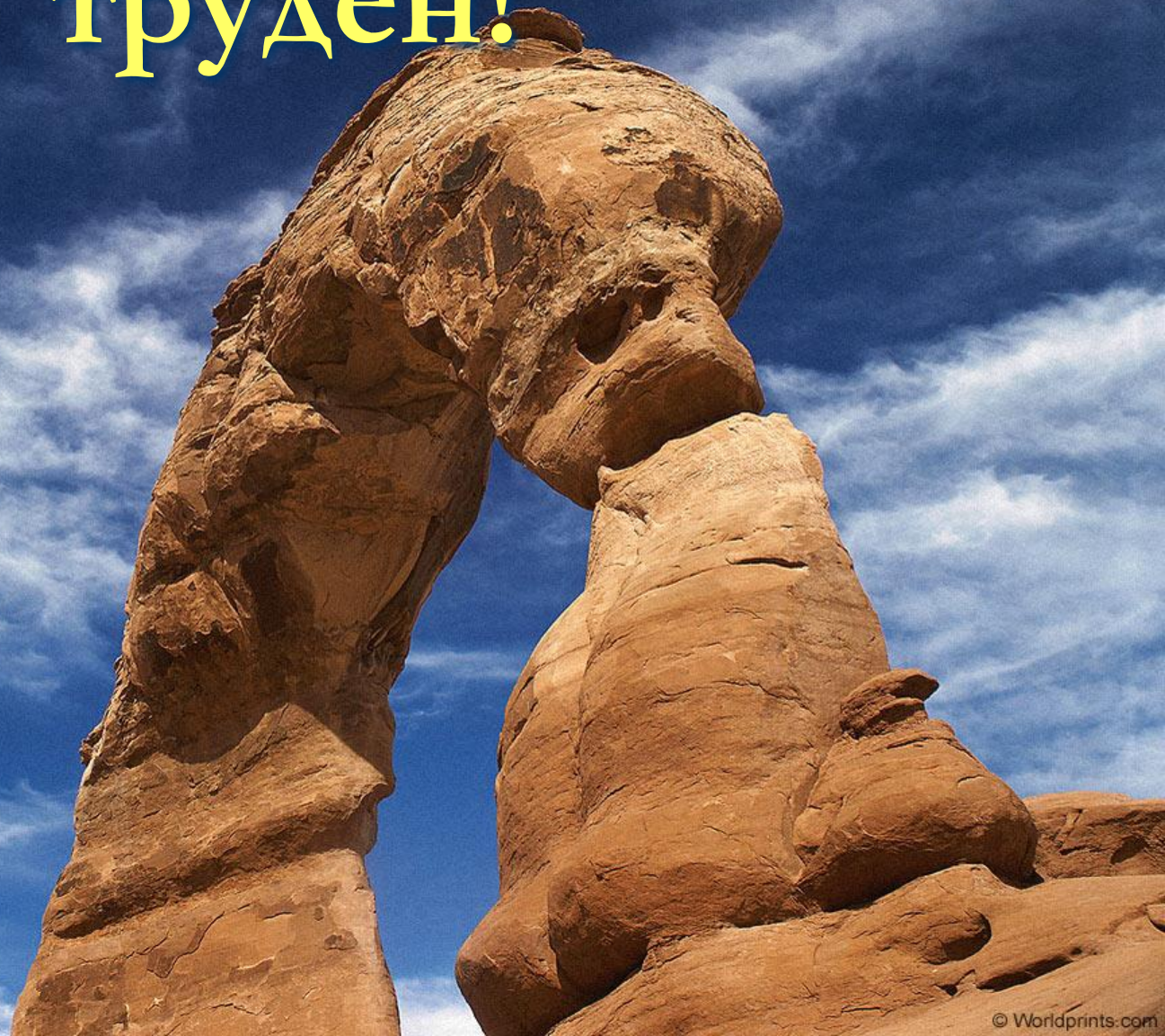
Жизнь только для себя - тупиковый путь.

- Самоотверженный труд на благо окружающих людей вдохновляет человека, дает огромный прилив творческих сил, удовлетворенность, уверенность в собственной значимости и отсюда гармонию ума, души и тела;
- все это увеличивает здоровье и продолжительность жизни.

Здоровье

предусматривает
нравственное
совершенствование.

Путь к нему — ДОЛОГ И
ТРУДЕН!



Человек желающий иметь максимальное здоровье, должен прежде всего:

- справляться со своими пороками в поведении и мышлении, бороться с этими пороками, а не с людьми, у которых они есть;
- не допускать оскорблений и ругани, лжи, клеветы. Если правда в словах может огорчить человека, слова замените делами, помогите в заботах и трудностях;
- избавится от зависти, алчности и прочих пороков. Они делают человека низким и подлым;
- обходиться тем, что у тебя есть.

Умеренность, воздержание - это культура

- Умеренность в эмоциях, словах, скромность в одежде, убранстве своего жилища, других делах - путь гармонии с окружающими.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ ЗОЖ:

- режим учебы и отдыха;
- правильное (рациональное) питание;
- хороший сон;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- достаточная двигательная активность;
- ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С САМИМ СОБОЙ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
Здоровья и успехов!