



ЗДОРОВЬЕ



*Гладий А.
4 «Б» класс
Школа №332*

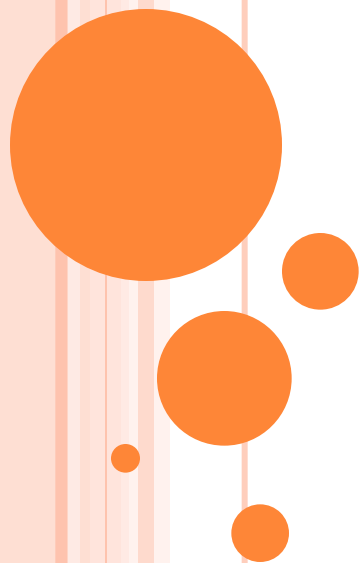
Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



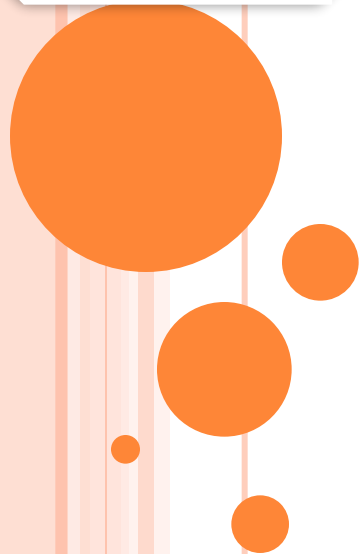
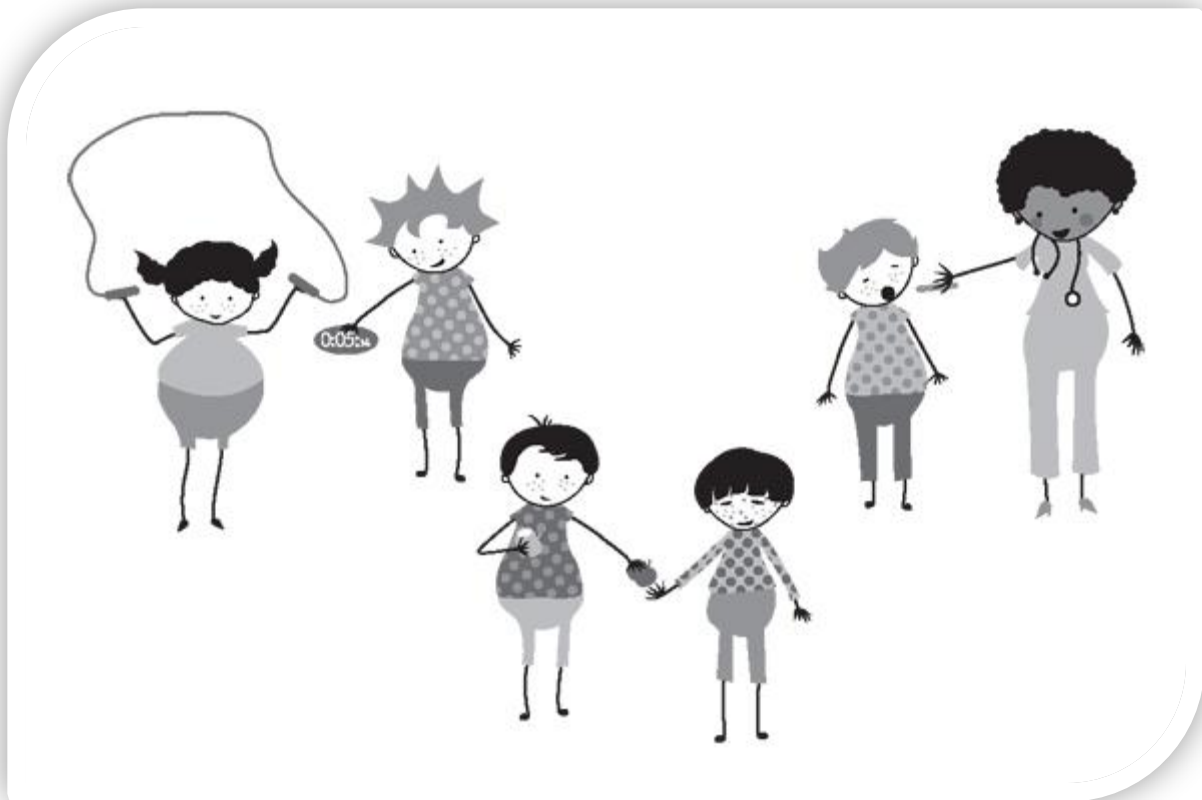


Неофициальная классификация степеней здоровья:

1. Совершенное здоровье, отличное настроение, сильный Иммуитет (биология).



2. *Нормальное состояние. Здоров, но присутствуют не развивающиеся заболевания. Например: близорукость и дальнозоркость, перхоть, плоскостопие, сутулость.*



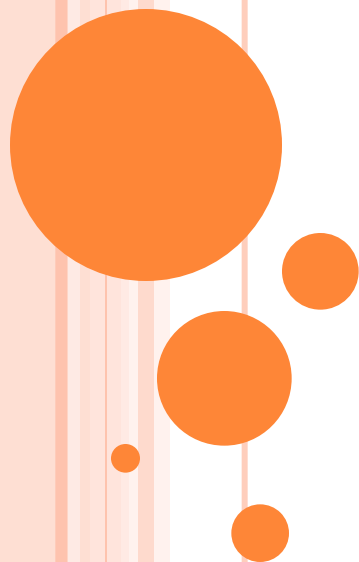


*Здоров, но плохое настроение, стресс,
ослабление иммунитета.*

*4.Болен. Присутствует лёгкое излечимое
заболевания. Нет угрозы жизни.*

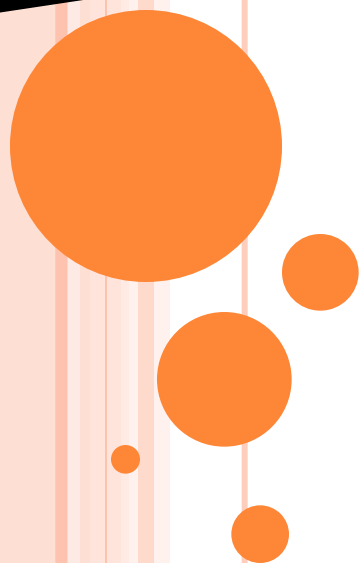


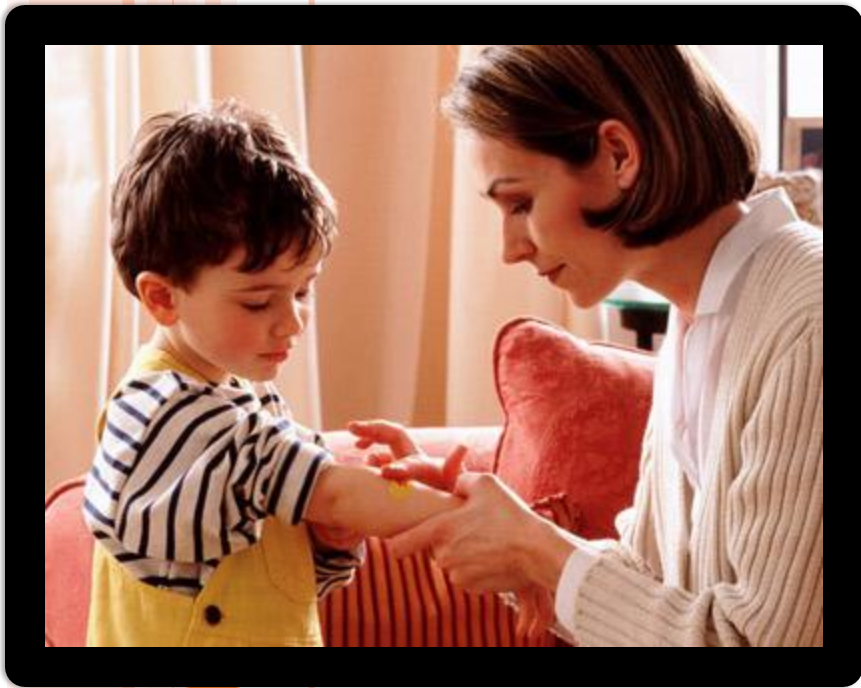
Medicine and health



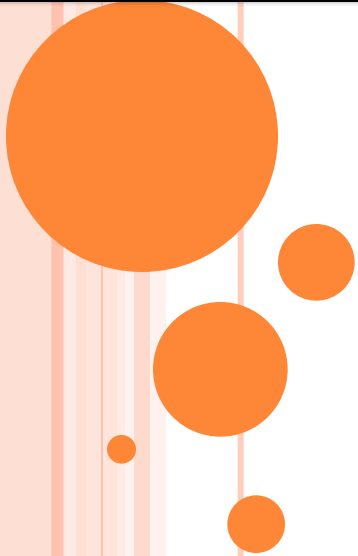


*5. Хроническое
заболевание или
инвалидность.*





6. Травма. Временная потеря некоторой способности. Возможна угроза здоровью.



7. Угроза жизни. Например: тяжёлое ранение, температура тела выше 42 °С, потеря крови, остановка сердца, дыхания.



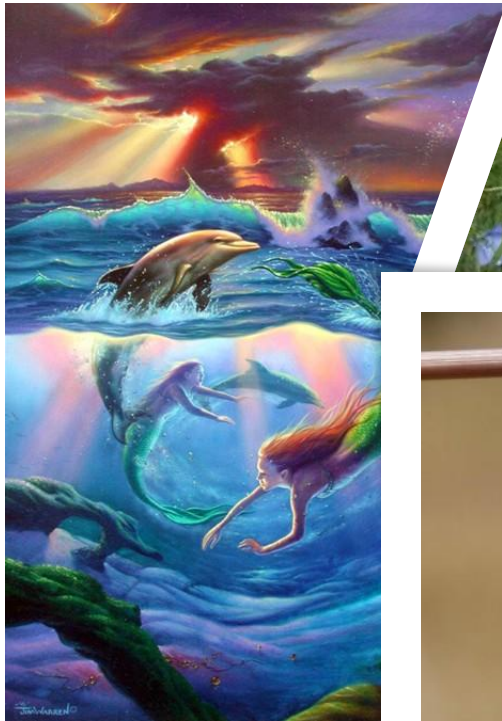


На здоровье влияют:

1. Питание.

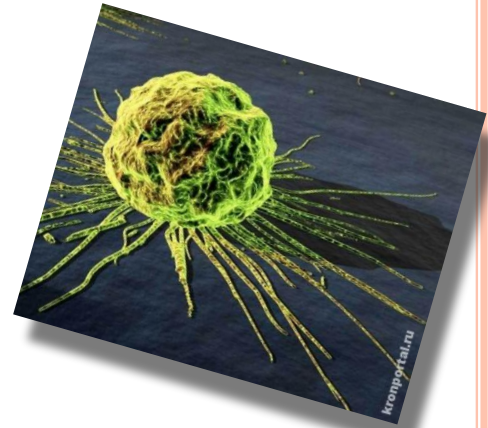
2. Качество окружающей среды.

3. Тренировка (спорт, занятия культурой, зарядка).



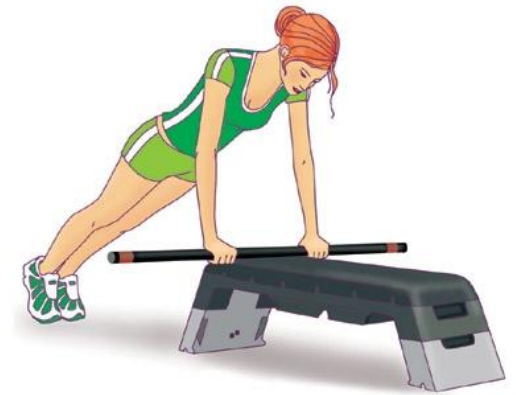
Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

1. Стресс.
2. Болезни.
3. Загрязнение окружающей среды.
4. Курение.
5. Алкоголь.
6. Наркотики.
7. Старение.



Полезные упражнения для здоровья.

1. Обычное приседание.
2. Пресс.
3. Отжим на руках.



Олимпиада — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в древней Греции, была возрождена в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем.

