



# ЗДОРОВЬЕ



*Гладий А.  
4 «Б» класс  
Школа №332*

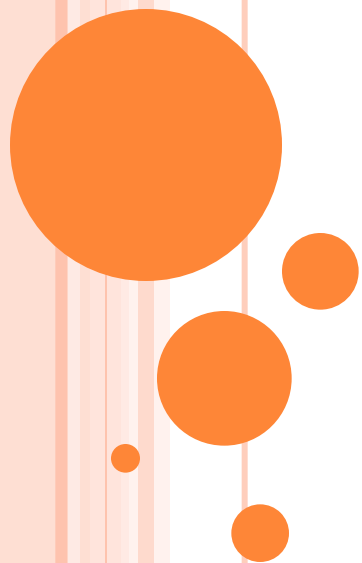
*Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.*



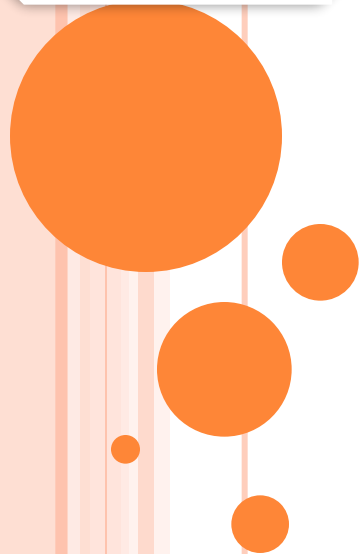
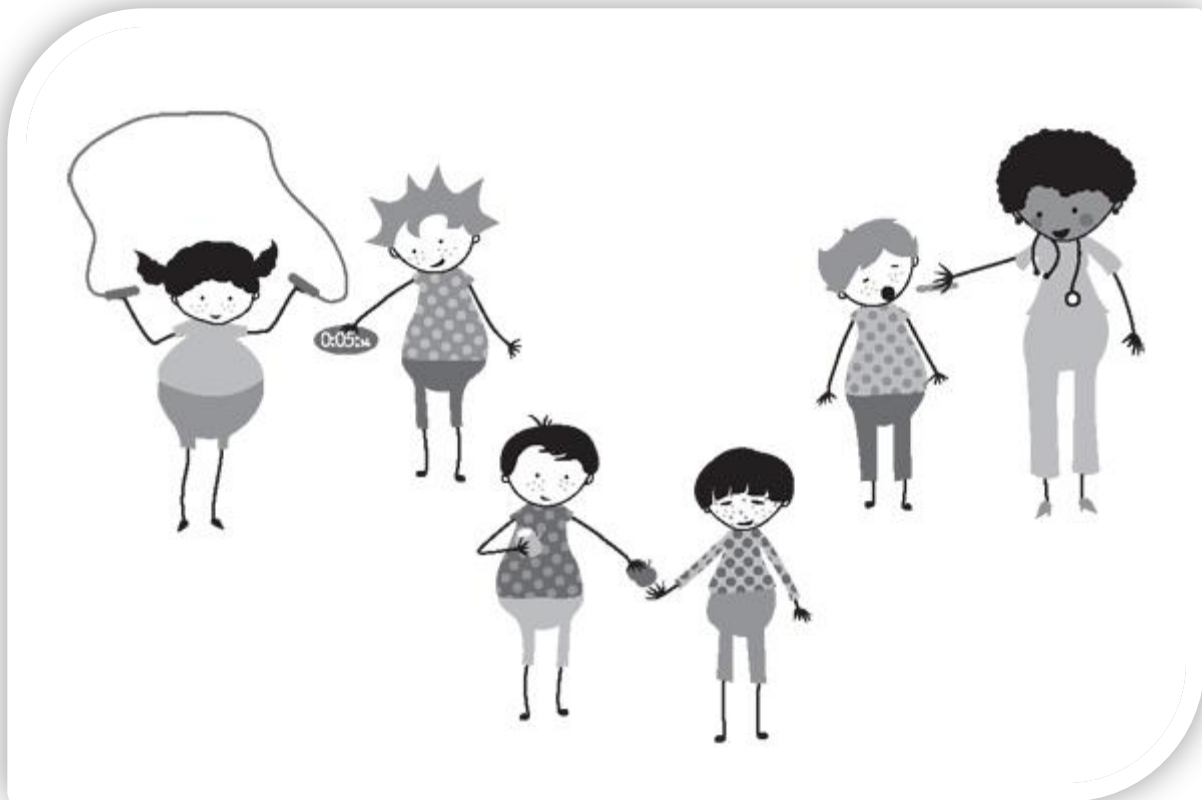


*Неофициальная классификация степеней здоровья:*

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



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



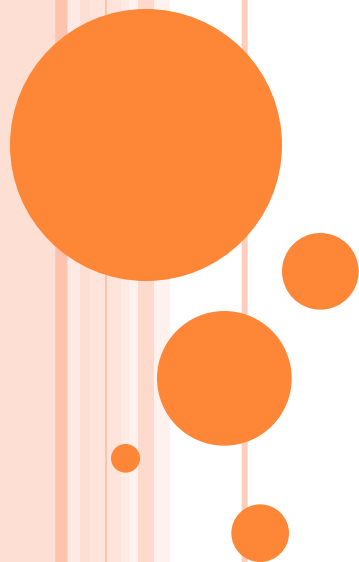


*Здоров, но плохое настроение, стресс,  
ослабление иммунитета.*

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

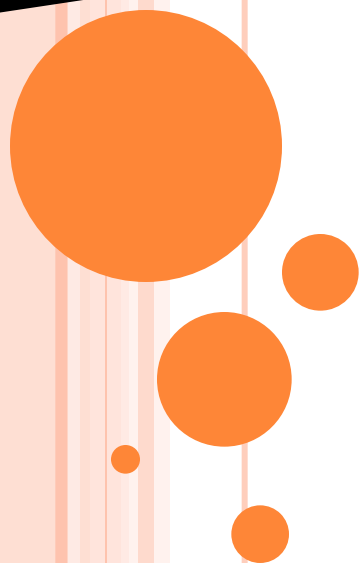


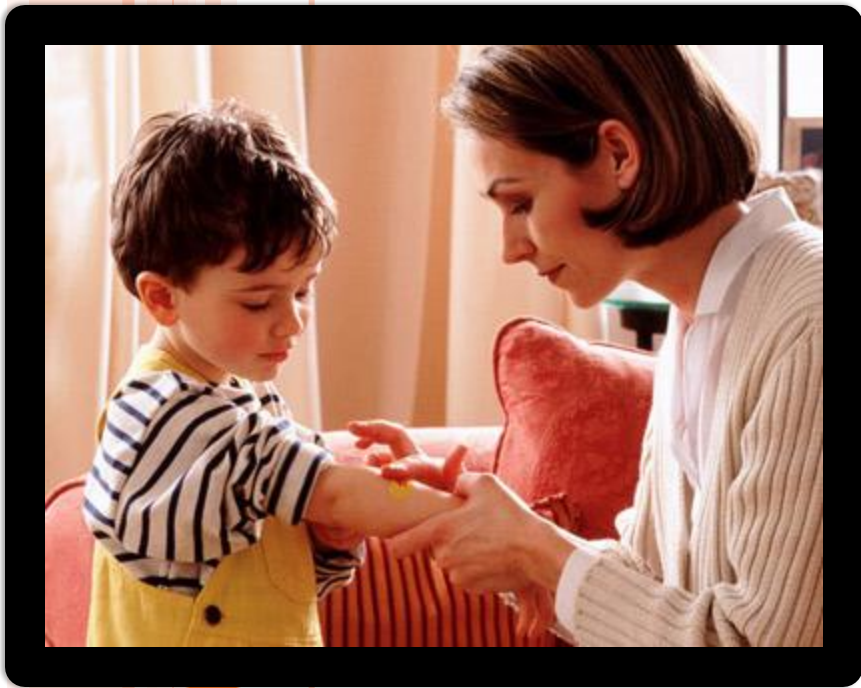
**Medicine and health**



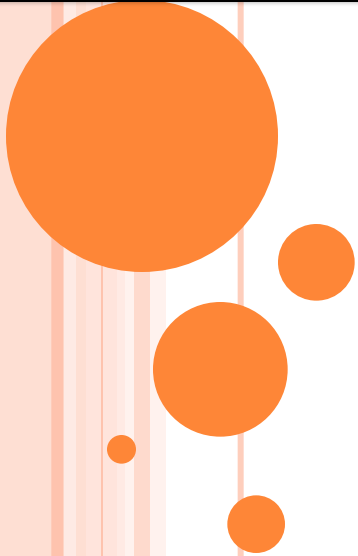


*5. Хроническое  
заболевание или  
инвалидность.*





*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.*



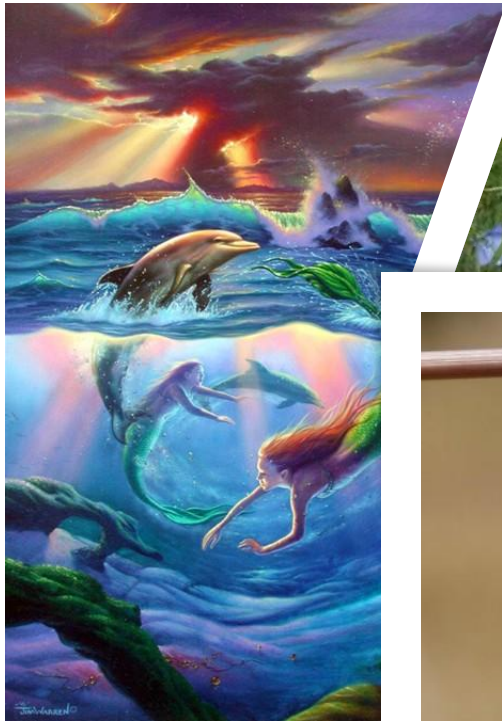


*На здоровье влияют:*

*1. Питание.*

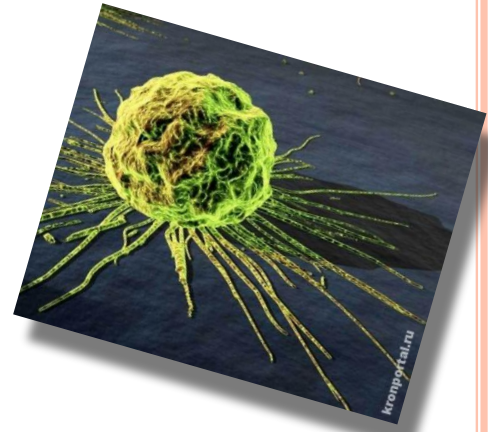
*2. Качество окружающей среды.*

*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.*



*Пьер де Кубертен*

