

# Как сохранить своё здоровье

- Я **Махсон Владислав** родился в городе Твери
  - учусь в гимназии №8

# История здоровья

- По уставу ВОЗ, здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.[1] Однако это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

# Уровни здоровья в медико-социальных исследованиях

- Индивидуальное здоровье — здоровье отдельного человека.
- Групповое здоровье — здоровье социальных и этнических групп.
- Региональное здоровье — здоровье населения административных территорий.
- Общественное здоровье — здоровье популяции, общества в целом.

# Картинки о здоровье



# Что такое для нас здоровье .

- Здоровье для нас самое главное . Для меня
- здоровье это правильный образ жизни .
- Надо соблюдать гигиену и беречь здоровье.

# Здоровье и здравоохранения.

- Материал из Википедии — свободной энциклопедии
- У этого термина существуют и другие значения, см. Здоровье (значения).
- Здорóвье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная Организация Здравоохранения.

# Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье

- Согласно данным ВОЗ [источник не указан 198 дней], соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:
  - Условия и образ жизни, питание — 50 %
  - Генетика и наследственность — 20 %
  - Внешняя среда, природные условия — 20 %
  - Здоровоохранение — 10 %
- 
- Здоровье закладывается в геноме человека от генов родителей. На здоровье также влияют:
  - питание
  - качество окружающей среды
  - тренировка (спорт, занятия физкультурой, зарядка)
- 
- Факторы, отрицательно влияющие на здоровье:
  - стресс
  - болезни
  - загрязнение окружающей среды
  - курение
  - алкоголь
  - наркотики
  - старение

# Укрепление здоровья с помощью йоги.

- ▣ Йога — (дев. योग) — понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психикой и психофизиологией индивидуума ради достижения возвышенного психического и духовного состояния.[1] В более узком смысле, йога — это одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.[2][3] Исходная цель йоги — изменение онтологического статуса человека в мире.

# Здоровье и мобильный телефон

- Шведские ученые («Lund University»), экспериментируя на крысах, показали, что постоянное воздействие электромагнитных полей, создаваемых мобильными телефонами во время разговора, приводит к изменению структуры и функции отделов головного мозга. Кроме того, микроскопическое исследование тканей головного мозга крыс выявило в них клеточные изменения, аналогичные тем, что наблюдаются при болезни Альцгеймера.[1]

# . Медицина и здоровье

- Медицина — область научной и практической деятельности по исследованию нормальных и патологических процессов в организме человека, различных заболеваний и патологических состояний, по сохранению и укреплению здоровья людей.
- Слово медицина происходит от латинского словосочетания *ars medicina* (лат. лечебное искусство) и имеет тот же корень, что и глагол *medeor* (лат. исцеляю).

*До новых встреч*