

Московская Городская Педагогическая Гимназия (Лаборатория)  
N1505

# Что такое здоровье и от чего оно зависит?

Выполнил: ученица 5 «Б»  
класса  
Киселёва Анастасия

Москва, 2010.



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

Большое значение для здоровья имеет образ жизни, который ведет человек. Питание- это один из наиболее значимых факторов, характеризующих образ жизни. Рациональное питание важно не только для профилактики болезней, но и для их лечения.

Нарушение гармонии питания приводит к целому ряду заболеваний, к поражению жизненно важных органов человека.

Движение - одно из главных условий здоровья человека. Ограничение в движении – приводит к возникновению заболеваний различных органов. Основой здорового образа жизни человека являются двигательная активность, полноценный сон, дружная семья, доброжелательный характер.



Позитивные мысли создают позитивные эмоции, а позитивные эмоции укрепляют иммунную систему.

Человек живет в мире звуков. Звуки могут быть благотворными для здоровья – это звуки природы и мелодичной музыки. Они могут использоваться в оздоровительных целях. Длительное же воздействие громких звуков и шумов ухудшает психическое и физическое здоровье человека и отрицательно влияет на интеллект.



Ученые сделали вывод о том, как погода может повлиять на физическое и умственное здоровье человека.

Оказывается, чаще всего именно в дождливую погоду человек набирает лишний вес.

Слишком жаркая погода увеличивает риск суицида. Внезапно резкое похолодание может стать причиной паралича лицевого нерва, а также увеличить риск сердечного приступа.

Но не все погодные явления отрицательно влияют на наше здоровье. Солнечная погода снижает риск развития всех видов рака.



# Подведём итог

