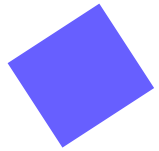


Здоровье как основная ценность человека

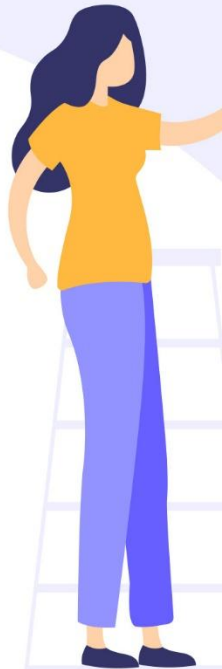
Подготовили:
Евстратова О. и Гаврилова В. 8Б класс



Понятие здоровья.



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Таким образом, здоровье следует рассматривать не только, как медицинскую категорию, следует рассматривать понимание проблемы охраны и укрепления здоровья на качественно ином уровне, чем принято традиционно.

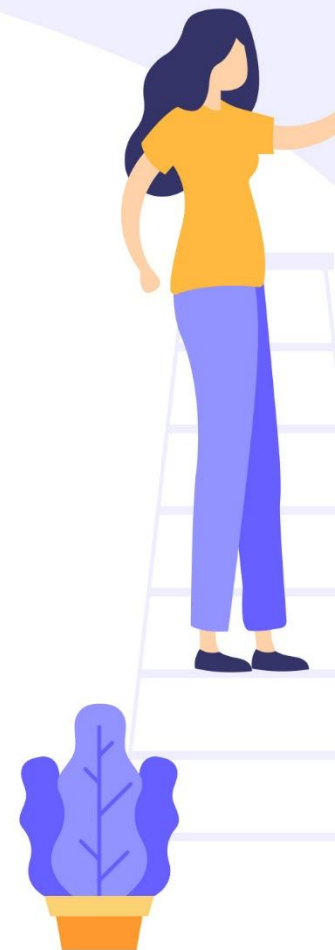


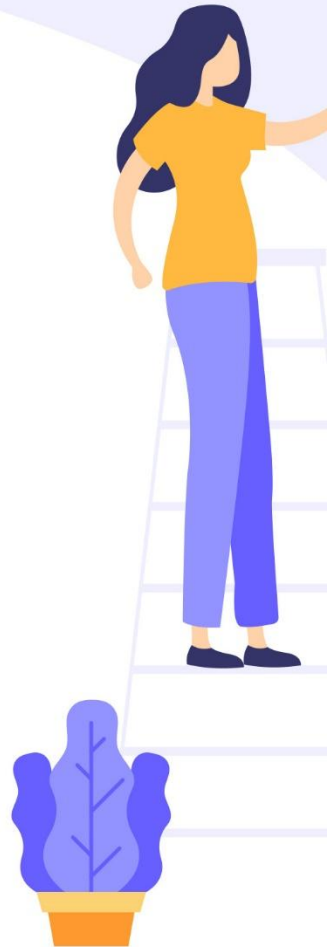
Составляющие здоровья:

1 Физическое: наследственность, движение, рациональное

2 питание, закаливание, смена деятельности
Социальное: адаптация в разнообразных средах

3 Духовное: мышление, познание



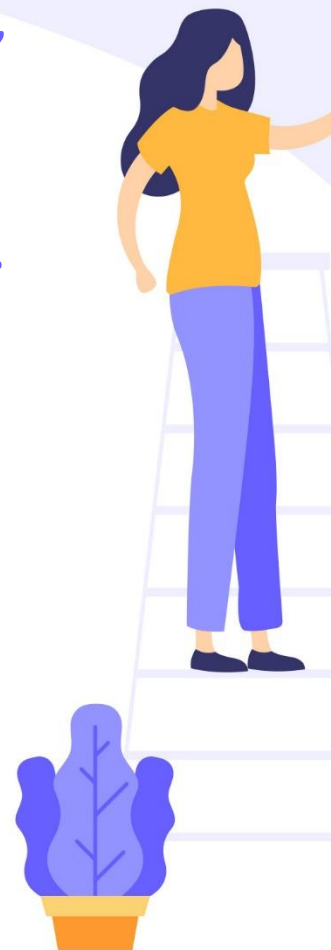


Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

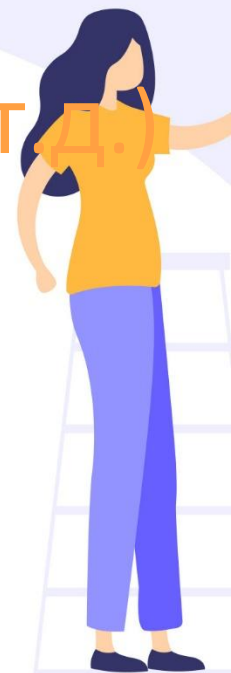
5 Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание

3 гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т. Субъективные показатели:

самочувствие, настроение, наличие аппетита. сна и т. д.



Количество здоровья - это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния, без остаточных последствий.





Факторы, оказывающие положительное влияние на ЗОЖ:

- Соблюдение режима дня
- Рациональное питание
- Закаливание
- Занятия физкультурой и спортом
- Хорошие взаимоотношения с окружающими людьми



Факторы оказывающие отрицательное влияние на ЗОЖ:

- Неблагополучная экологическая обстановка в местах проживания
- Эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими
- Вредные привычки (не соблюдение режима труда и отдыха, гиподинамия, алкоголь, курение, наркотики).



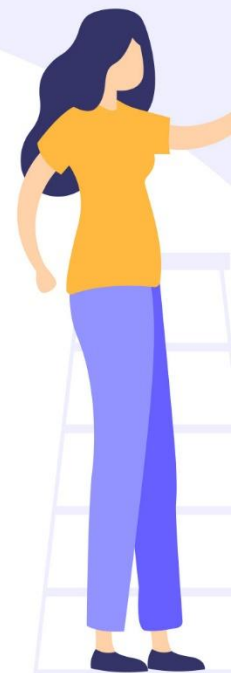
- **Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но и ценностью общественной, так как общественное здоровье в конечном итоге складывается из здоровья всех членов данного общества. Общественное и индивидуальное здоровье каждого человека взаимосвязаны, и одно зависит от другого.**



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

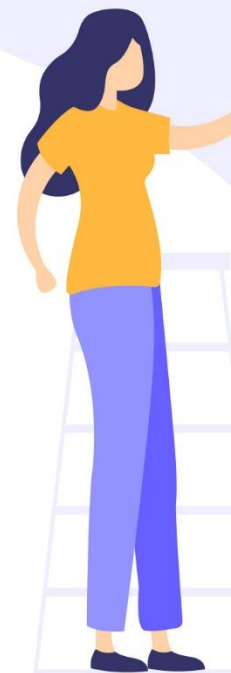
С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.



Достичь благополучия возможно только
через труд, направленный на
расширение своих духовных,
физичес

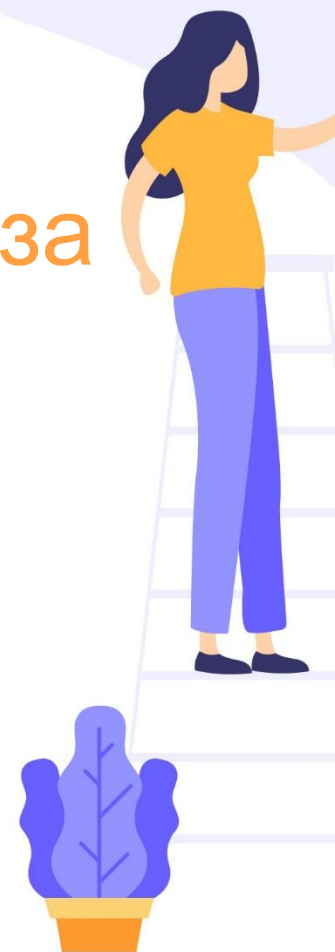


Это прежде всего постоянное повышение знаний об
окружающем мире, о себе, своем месте и роли в
окружающей среде, совершенствование своих духовных и
физических качеств и обеспечение социального
благополучия (морального и материального).



Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье.

Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам **здорового образа жизни**.



Спасибо за внимание!

Подготовили:
Евстратова О. и Гаврилова В. 8Б класс

