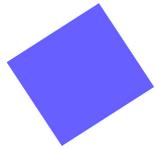


# Здоровье как основная ценность человека

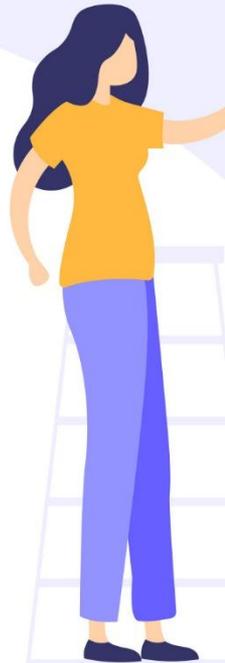
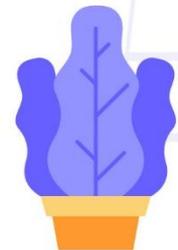
Подготовили:  
Евстратова О. и Гаврилова В. 8Б класс



# 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.

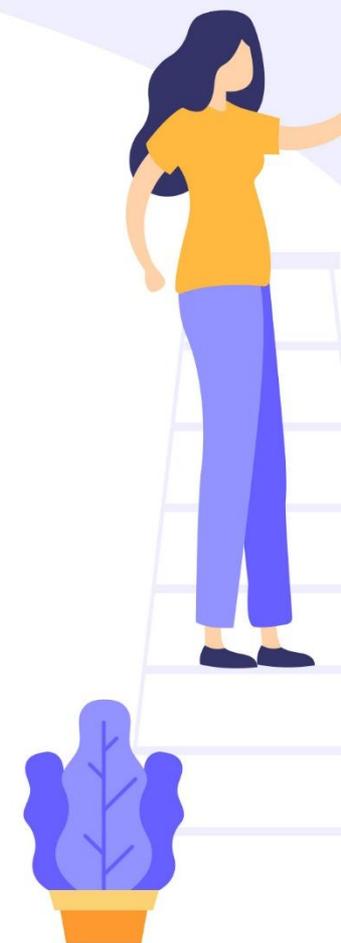


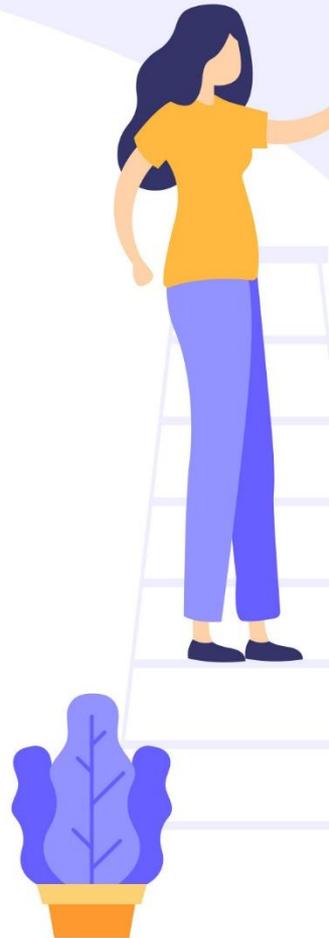
# Составляющие здоровья:

1 Физическое: наследственность, движение, рациональное

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

3 Духовное: мышление, познание



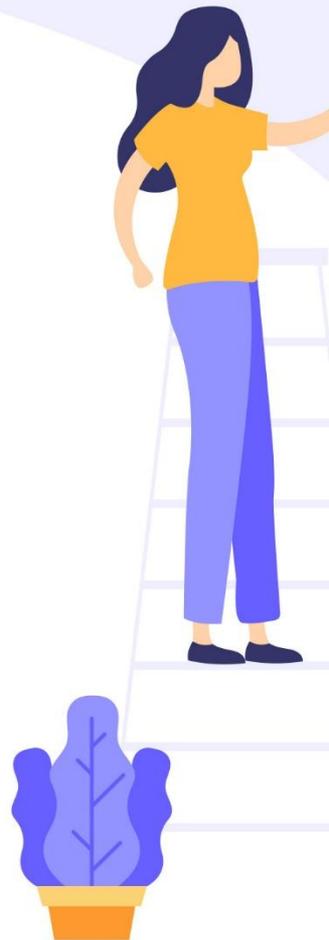


# Показатели, характеризующие уровень здоровья человека:

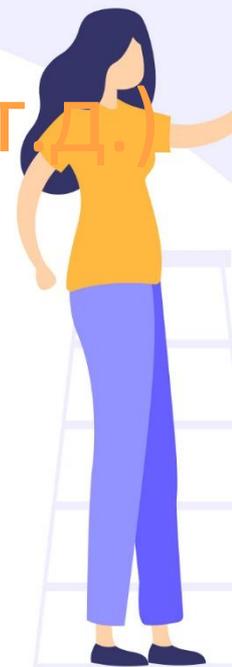
5 Объективные показатели: температура тела, кровяное давление, частота пульса, содержание

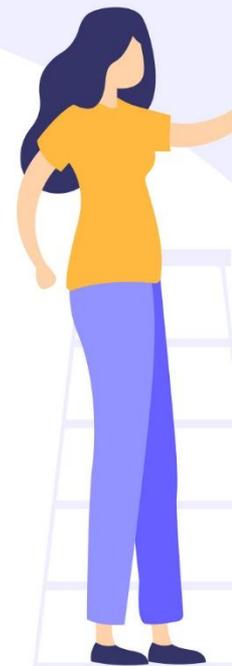
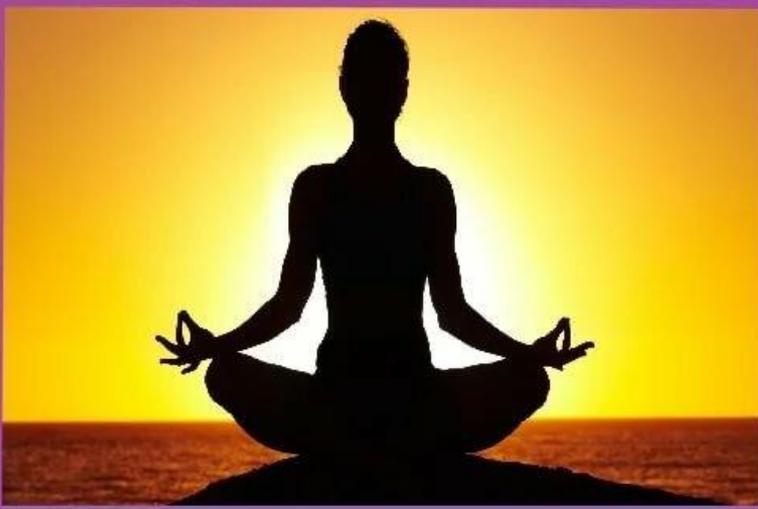
3 гемоглобина, лейкоцитов, сахара в крови и т. Субъективные показатели:

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



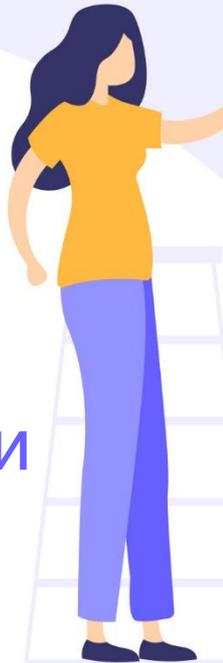
Количество здоровья - это предельные возможности организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния, без остаточных последствий.





# 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).



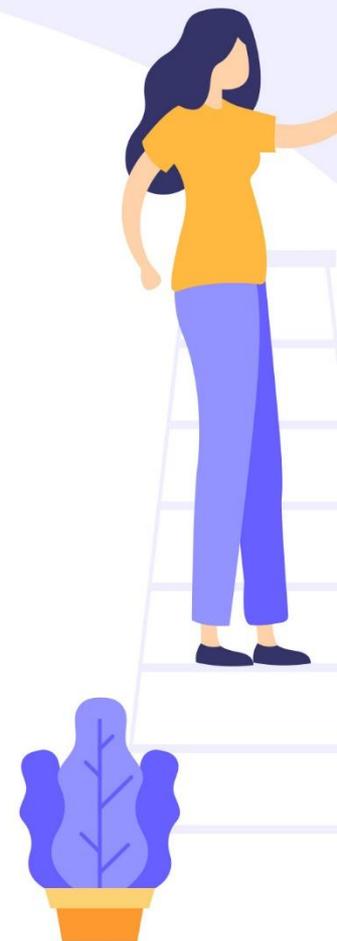
- **Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, но и ценностью общественной, так как общественное здоровье в конечном итоге складывается из здоровья всех членов данного общества. Общественное и индивидуальное здоровье каждого человека взаимосвязаны, и одно зависит от другого.**



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

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

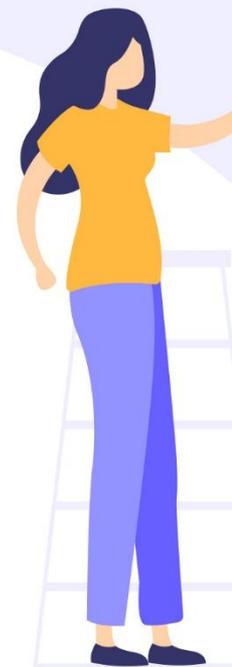
**С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.**



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

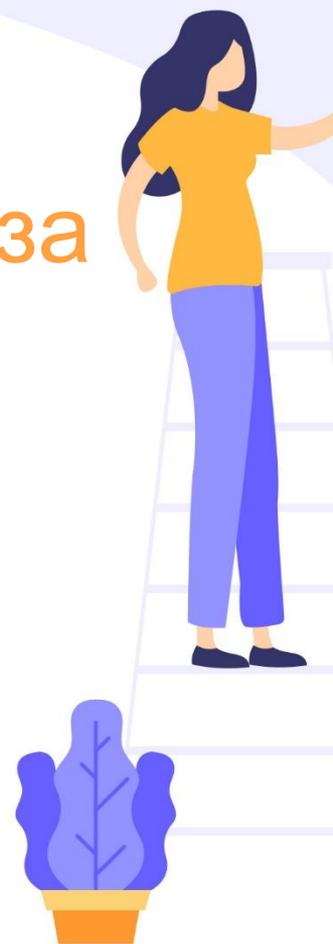


Это прежде всего постоянное повышение знаний об  
окружающем мире, о себе, своем месте и роли в  
окружающей среде, совершенствование своих духовных и  
физических качеств и обеспечение социального  
благополучия (морального и материального).



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

