



## *Общие понятия о здоровье как основной ценности человека*



# Общие понятия о здоровье

Здоровье - неперенное условие счастья человека, оно является делом и заботой каждого. Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.



# Общие понятия о здоровье

Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия.

Эффект этих мероприятий значительно повышается, если человек верит в их пользу.



# Общие понятия о здоровье

В настоящее время существует целый ряд определений здоровья, которые содержат пять критериев:

1

Отсутствие болезни

2

Нормальное функционирование организма в системе «Человек-ОС»

3

Физическое, духовное, умственное и социальное благополучие

4

Способность приспосабливаться к условиям в ОС

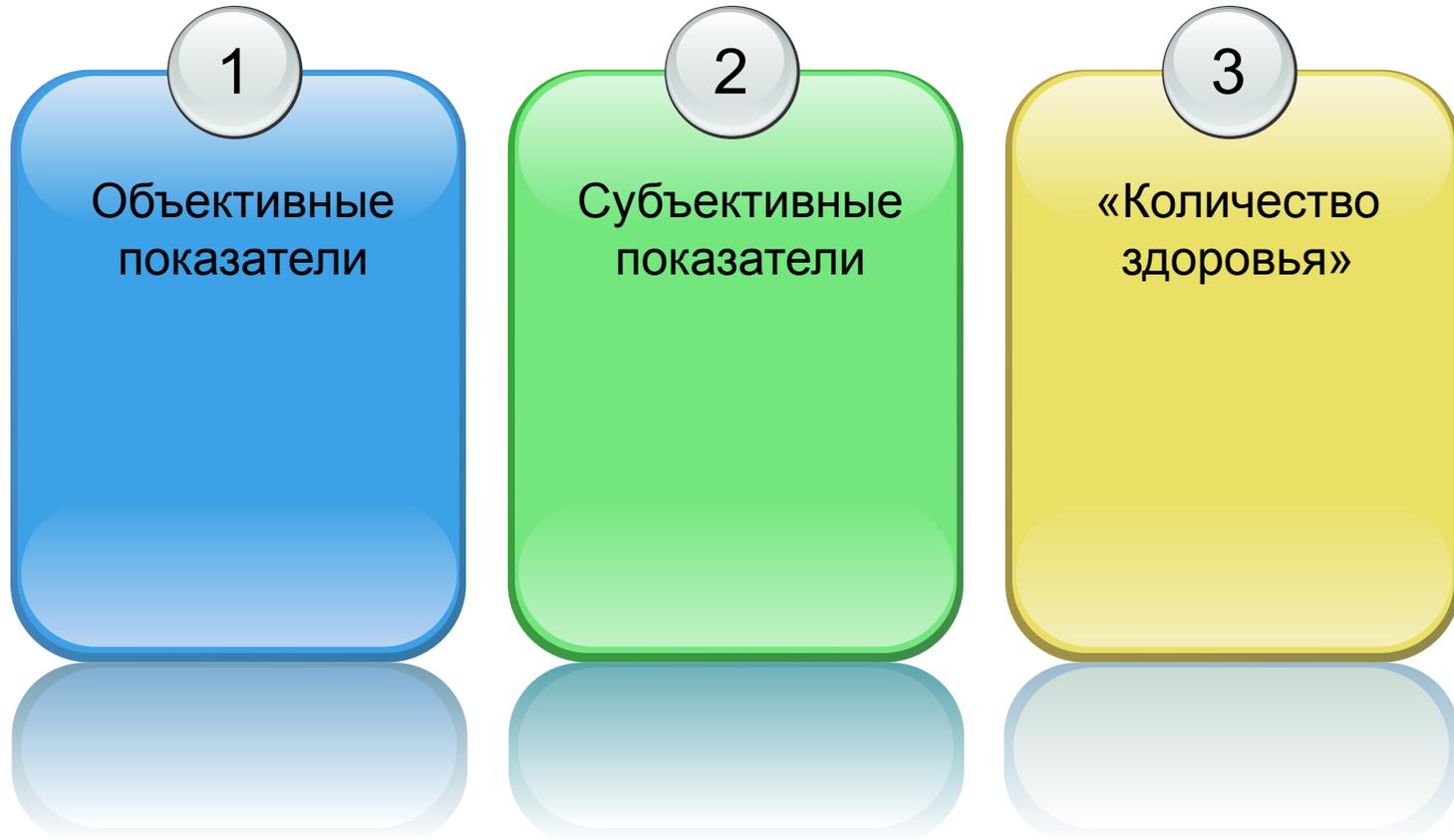
5

Способность к выполнению основных социальных функций



# Общие понятия о здоровье

В обобщенном виде выделяют три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья.



# Общие понятия о здоровье

## Объективные показатели

1	Температура тела
2	Кровяное давление
3	Частота пульса
4	Процент содержания гемоглобина
5	Число лейкоцитов в крови
6	Содержание сахара и др.



# Общие понятия о здоровье

При этом здоровье определяется в сравнении с принятыми нормами и величинами этих показателей, болезненное состояние определяется при отклонении этих показателей от нормы.



# Общие понятия о здоровье

Субъективные показатели	
1	Самочувствие
2	Настроение
3	Аппетит
4	Сон и др.



# Общие понятия о здоровье

Первые два блока определяют только качественную сторону состояния здоровья, т.е. состояние организма без нагрузки.

Третий блок – это «Количество здоровья», которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки без изменения состояния, т.е. без остаточных последствий.



# Общие понятия о здоровье

«Количество здоровья»	
1	Физические нагрузки
2	Умственные нагрузки
3	Голод
4	Холод
5	Стресс и т.д.



# Общие понятия о здоровье

Измерить состояние здоровья можно по определенным показателям, характеризующим состояние организма по эмоциональным признакам по степени тренированности организма противостоять внешним нагрузкам.



# Общие понятия о здоровье

Обобщая все вышесказанное, приведем определение здоровья, которое дано в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): **«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**



# Общие понятия о здоровье

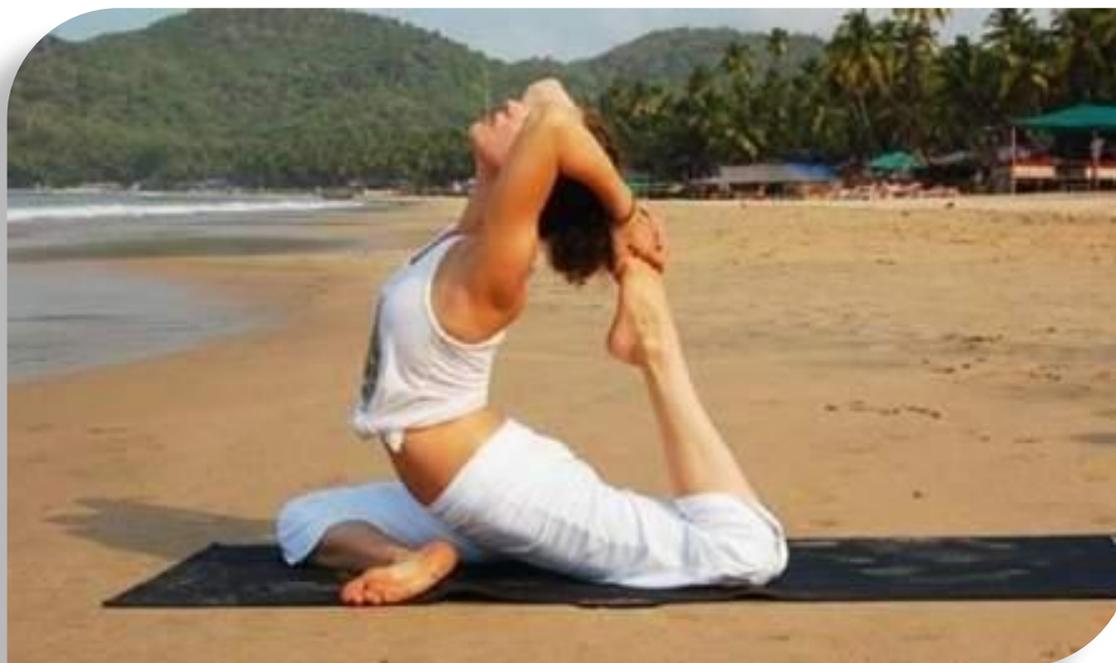
Таким образом, благополучие человека является главной составляющей и определяет состояние здоровья. Остальные показатели определяют потенциальные возможности организма для достижения благополучия.



# Общие понятия о здоровье

## Запомните!

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет непереносимое условие эффективной жизнедеятельности, через которую достигается благополучие и счастье.



# Общие понятия о здоровье

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих качеств. Это повышение своих знаний об окружающем мире, о себе, своем месте и роли в ОС, совершенствование качеств и обеспечение морального и материального благополучия.

Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье. Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам ЗОЖ.



# Общие понятия о здоровье

Здоровье человека является не только индивидуальной ценностью, но и ценностью общественной, т.к. общественное здоровье складывается из здоровья всех членов общества. Общественное и индивидуальное здоровье взаимосвязаны, и одно зависит от другого. Таким образом, общественное здоровье представляет собой общественную, социально-политическую и экономическую категорию, которая характеризует жизнедеятельность всего общества как социального организма.



# Общие понятия о здоровье

## Домашнее задание

1. Изучить презентацию в ЭЖД, быть готовым к устному опросу.
2. Выполнить п. 8.1 и п.8.2 в рабочей тетради по ОБЖ.





Спасибо за внимание !

