

«Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.»







1975 год. Мосва. Всемирный конгресс врачей под эгидой ВОЗ.

духовное здоровье

РОДИТЕЛИ



ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО



- УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОЧЕТАНИИ



С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



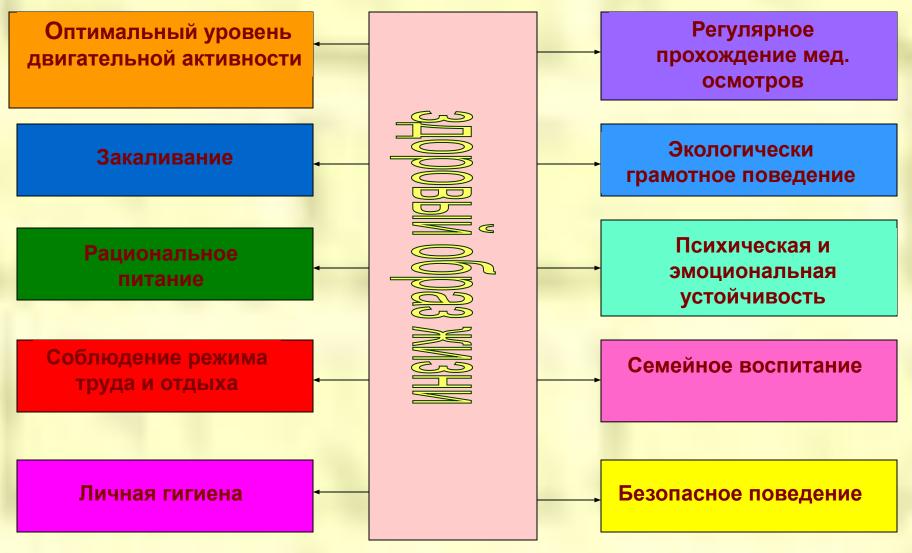
Социальное здоровье



Факторы, влияющие на здоровье:



Здоровый образ жизни – путь к достижению высокого уровня здоровья



Современные методы оздоровления

- Совершенствование духовности
- Физическое совершенствование
- Дыхательные техники и их применение
- Питание
- Управление эмоциями
- Управление мыслями
- Биоэнергетика



Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!

Факторы риска внешней и внутренней среды, их влияние на здоровье.



Физическое воздействие



Облучение электромагнитными излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.

Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.



Химические факторы риска



Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.



Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Выполняйте правила:

- •Общей и личной гигиены
- •Приготовления пищи; 🤝
- •Гигиены одежды;
- •Гигиены жилища;
- •Гигиены приусадебного участка





Социальные факторы риска

Неуверенность в завтрашнем дне, невозможность предсказать исход событий, явлений, ситуаций, разрушение устоев, традиций, обычаев, взглядов.

Уменьшение вредного действия: спокойное, поступательное, эволюционное развитие общества и общественных отношений.



Психического характера

Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

• Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.



Внутренняя среда организма

Включает в себя:

- Кровь;
- Лимфу;
- Межтканевую жидкость;
- Нервную систему;
- Систему желез внутренней секреции.

Если отрицательное воздействие внешней среды достаточно сильно или продолжительно, оно нарушает нормальное состояние внутренней среды организма и ведет к развитию болезни.

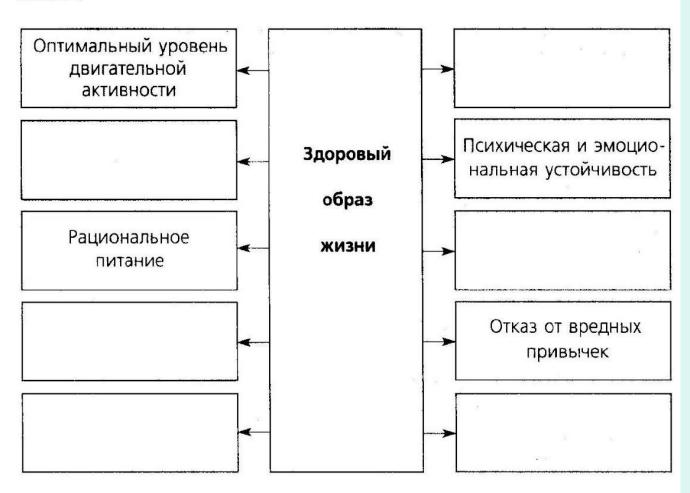




Проверь себя

 Закончите предложения. 	
а) Здоровье человека – это	
•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••	ş [®] .
б) Духовное здоровье зависит от	
••••	
·····	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••••
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
D) MISSAUGEROO STOPODI O SOPIACIAT OT	
в) Физическое здоровье зависит от	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

2. Дополните схему об основных элементах здорового образа жизни.



3.	Дополните недостающие разделы, которые обычно входят в
	оздоровительных систем:
•	совершенствование духовности
•	
•	
•	питание
•	
•	управление эмоциями
•	
•	······································

4. Дополните таблицу о факторах риска внешней среды для организма человека.

Наименование факторов риска	В чем заключается их отрицательное воздействие
Физические	
**	Внедрение в организм человека безусловно вредных микроорганизмов почти всегда вызывает инфекционное заболевание
Социальные	
	Агрессивность, конфликтность, неумение и нежелание общаться, настрой на ссоры и скандалы вызывают психологическую напряженность и стрессы