

# Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

**Предмет:** ОБЖ.

**Класс:** 8.

**Учебник:**

Академический школьный учебник «Основы безопасности жизнедеятельности», А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.

**Раздел 3.**

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

**Глава 7. Основы здорового образа жизни**

**(§7.1).**

Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

**Цель:**

познакомиться с основными определениями здоровья, рассмотреть показатели, характеризующие уровень здоровья.

# Организация и ход занятия

- I. Организация класса.**
  1. *Приветствие*
- II. Сообщение темы и цели урока.**
- III. Работа над новым материалом.**
- IV. Окончание урока:**
  1. *Домашнее задание*
  2. *Выставление и комментирование оценок*
  3. *Ответы на вопросы*

# Повторение пройденного материала

- 1) Какие инженерно-технические сооружения могут использоваться для защиты населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера?
- 2) Как подразделяются защитные сооружения гражданской обороны по своему назначению и защитным свойствам?
- 3) Какие защитные сооружения гражданской обороны наиболее полно обеспечивают защиту населения от чрезвычайных ситуаций техногенного характера?
- 4) Какими защитными свойствами обладает противорадиационное укрытие?
- 5) Для чего предназначены простейшие укрытия?

# Понятие о здоровье

- Здоровье – это неперемное условие счастья человека, а потому оно является, прежде всего, делом и заботой каждого
- В настоящее время существует целый ряд определений **здоровья**, которые, как правило, содержат **пять критериев**:
  1. отсутствие болезни;
  2. нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;
  3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
  4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
  5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

# Показатели уровня здоровья

## Измерить состояние здоровья можно

- по определённым **показателям**, характеризующим состояние организма
- по эмоциональным признакам
- по степени тренированности организма противостоять внешним нагрузкам в процессе жизнедеятельности.

## Три блока показателей, которые характеризуют уровень здоровья.

- 1) **Объективные показатели** - температура тела, кровяное давление, частота пульса, процент содержания гемоглобина и число лейкоцитов в крови, содержание сахара и многие др. При этом здоровье определяется в сравнении с принятыми нормами.
- 2) **Субъективные показатели** - самочувствие, настроение, наличие аппетита, сон и др.
- 3) **Показатели «количества здоровья»**, которое измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и др.) без изменений состояния, т.е. без остаточных последствий.

Первые два блока показателей здоровья определяют только качественную сторону состояния здоровья, т. е. состояние организма без нагрузки, и не учитывают его количественную сторону.

# Что такое здоровье - определение

- «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (*Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)*)
- Таким образом, **благополучие** человека является **главной составляющей и определяет состояние здоровья.**
- Остальные показатели определяют потенциальные возможности человека для достижения физического, духовного и социального благополучия.
- Смысл слова *благополучие* в «Словаре русского языка» (автор – С. И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», слова *счастье* – как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

# Здоровье = счастье

- Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет неперемное условие эффективной жизнедеятельности, через которую достигается благополучие и счастье.
- Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных качеств:
  - постоянное повышение знаний об окружающем мире, о себе, своём месте и роли в окружающей среде,
  - совершенствование своих духовных и физических качеств
  - и обеспечение социального благополучия (морального и материального).
- Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье. Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.

**Здоровье можно определить как  
неперемное условие эффективной  
деятельности, через которую  
достигается счастье.**

# Здоровье отдельных граждан составляет здоровье общества

- 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.
- Здоровье отдельных граждан составляет здоровье общества.
- «Обязанности мудрого – заботиться о своём имуществе, не совершая ничего противного обычаям, законам и установлениям; ведь мы хотим быть богатыми не только ради себя, но и ради детей, родных и друзей, а особенно ради государства; ведь средства и достояние отдельных лиц составляют богатства гражданской общины» - *высказывания по этому поводу Марка Туллия Цицерона (106 – 43 гг. до н. э.), древнеримского политического деятеля, оратора и писателя в трактате «Об обязанностях».*
- **Таким образом,** общественное здоровье представляет собой общественную, социально-политическую и экономическую категорию, которая характеризует жизнедеятельность всего общества как социального организма.

# Выводы

1. Здоровье – это неременное условие счастья человека, а потому оно является, прежде всего, делом и заботой каждого
2. **Благополучие** человека является **главной составляющей и определяет состояние здоровья.**
3. Каждый человек заинтересован в своём благополучии и счастье - достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.
4. Медицина предлагает пути оздоровления, а человек их реализует.
5. Здоровье отдельных граждан составляет здоровье общества.

# Вопросы

- 1) Почему здоровье каждого человека зависит, прежде всего, от него самого?
- 2) Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека?
- 3) Какое определение здоровья дано в уставе Всемирной организации здравоохранения?
- 4) Почему здоровье человека связывают с неперенным условием его эффективной жизнедеятельности?
- 5) Почему индивидуальное здоровье каждого человека является не только индивидуальной, но и общественной ценностью?

# Задание

1. **Внимательно изучите** материал учебника и презентации.
2. Сформулируйте кратко своё понимание здоровья человека и укажите критерии, по которым можно оценить его уровень.