

ЗДОРОВЬЕ
КАК ОСНОВНАЯ ЦЕННОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА

Здоровье – неременное условие счастья человека!

Великие – о здоровье.



- Здоровье... никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья... (Н. Г. Чернышевский)
- Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. (Артур Шопенгауэр)
- Кто крепок телом, может терпеть и жару и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. (Эпиктет)

Основные критерии здоровья.

- Отсутствие болезни
- Нормальное функционирование организма в системе «человек -окружающая среда»
- Способность к полноценному выполнению основных социальных функций
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде



Показатели, характеризующие уровень здоровья

- Объективные:
- температура тела;
- кровяное давление;
- частота пульса;
- содержание гемоглобина и лейкоцитов в крови
- содержание сахара и др.



Показатели, характеризующие уровень здоровья

- Субъективные:
- *самочувствие;*
- *настроение;*
- *наличие аппетита;*
- *сон*
- *и др.*



Показатели, характеризующие уровень здоровья

- «Количество здоровья»:
- Измеряется предельными возможностями организма переносить внешние нагрузки (физические, умственные, голод, холод, стресс и т.д.) без изменений состояния (без остаточных последствий)



Что такое здоровье?

- "**Здоровье** — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» (ВОЗ)
- Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.
- Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов.



Общественное здоровье.

- Общественное здоровье – это общественная, социально-политическая и экономическая категория, которая характеризует жизнедеятельность всего общества как социального организма.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

Здоровье индивидуальное и общественное.

- Общественное здоровье складывается из здоровья всех членов данного общества. Поэтому здоровье каждого человека является ценностью не только индивидуальной, но и общественной.



От чего зависит здоровье?

- По данным Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье на 20% зависит от состояния окружающей среды, на 15% от состояния здравоохранения, на 15% от социально-экономической ситуации и на 50% от образа жизни человека.
- Индивидуальное здоровье зависит на 20% от наследственности, на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицины, на 50% - от образа жизни.
- Следовательно, **ЗОЖ (здоровый образ жизни)** – главное условие здоровья каждого человека.



ЗОЖ – залог здоровья!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

