

Предмет: ОБЖ.

Класс: 9.

Модуль 2. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Раздел 4. Основы здорового образа жизни.

Глава 9. Здоровье – условие благополучия человека.

Урок № 25.

§9.1_Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность

Цель: Рассмотреть здоровье человека как индивидуальную, так и общественную ценность

Разработал: преподаватель-организатор ОБЖ Филимонов Виктор Алексеевич

Организация и ход занятия

- I. Организация класса.**
 1. *Приветствие.*
 2. *Проверка списочного состава класса.*
- 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*
 4. *Сообщение темы и времени следующего занятия*

Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

- Здоровье человека, несомненно, среди жизненных ценностей занимает верхнюю ступень. Здоровье – это неременное условие благополучия человека и его счастья.
- В настоящее время существует целый ряд определений здоровья человека. Назовём основные из них:
- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма человека в системе «человек – окружающая среда»;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций и др.
- В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дано более полное и объективное определение здоровья: «**Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**».

Здоровье

каждого человека является не только его индивидуальной, но и общественной ценностью

- Заметим, что достичь благополучия возможно только через общественно полезный труд, направленный на повышение социального благополучия личности, общества и государства. Поэтому здоровье можно ещё определить как неременное условие эффективной, общественно полезной деятельности на благо себя, нашего общества и государства.
- **Здоровье каждого человека является не только его индивидуальной, но и общественной ценностью, так как общественное здоровье в конечном итоге основная составляющая здоровья членов общества.**
- **Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека взаимосвязаны, и одно зависит от другого.**

Составляющие здоровья человека

- ❖ Чтобы получить **цельное представление о здоровье** человека, необходимо взять во внимание его
 - ▣ **духовные,**
 - ▣ **физические**
 - ▣ **и социальные**

качества и возможности.
- ❖ Человек в отличие от остального животного мира наделён творческим разумом, поэтому **основой человеческого здоровья является его духовная составляющая.** Это было известно людям ещё в древности.

Духовная составляющая здоровья человека

- Духовную составляющую здоровья человека можно определить как его способность познавать окружающий мир в динамике развития, свои возможности и пути самореализации и формировать нравственные ориентиры для жизнедеятельности.
- **Духовное здоровье** – это способность человека
 - анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления,
 - определять ход их развития и возможные последствиядля личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.

Духовное здоровье и нравственность.

Чем определяется и обеспечивается уровень духовного здоровья человека

- **Духовное здоровье всегда имеет нравственный акцент**. Отметим, что высшая нравственность для человека – это поиск путей сохранения человечества как вида на Земле.
- А в настоящее время можно сказать так: **нравственность – это поиск путей сохранения человека от самоуничтожения**. (Напомним, что отрицательное влияние человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства составляет 80-90%).
- **Уровень духовного здоровья определяется** также способностью человека к добру, милосердию, бескорыстной помощи окружающим.
- **Уровень духовного здоровья обеспечивается** системой мышления человека, постоянным стремлением его к самовоспитанию, самообучению и совершенствованию духовных, физических и социальных качеств

Физическая составляющая здоровья человека

- ◆ **Физическая составляющая здоровья человека характеризуется:**
 - совершенством состояния тела человека;
 - способностью обеспечивать постоянное духовное самосовершенствование и жизнедеятельность в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной;
 - способностью, направленной на обеспечение благополучной жизни и безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, на обеспечение долголетия функционирования всех органов человека без отклонений.
- ◆ **Физическое здоровье укрепляется с помощью:**
 - физической культуры;
 - рационального питания;
 - закаливания организма;
 - рационального сочетания умственного и физического труда;
 - умения сочетать нагрузки и отдых;
 - исключения из употребления алкоголя, наркотиков и курения табака;
 - умений и навыков оказывать медицинскую самопомощь.

Социальная составляющая здоровья человека

- ❖ Социальная составляющая здоровья **характеризуется** уровнем общей культуры человека в области безопасности.
- ❖ Социальное здоровье **укрепляется** с помощью:
 - **умения предвидеть опасности**, возникающие в процессе жизнедеятельности,
 - ▢ **и** по возможности **избегать их**;
 - **знания** существующих нормативно-правовых актов и требований **в области безопасности**
 - ▢ **и умения соблюдать их**, чтобы не спровоцировать опасную или чрезвычайную ситуацию по собственной вине;
 - **знания рекомендаций** специалистов **в области безопасности**
 - ▢ **и умения применять их** с учётом своих особенностей.

Это интересно

- ◆ **Древнеримский оратор и политик Марк Туллий Цицерон писал:**
- «Прежде всего каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, то есть своё тело, избегать всего того, что кажется вредоносным, приобретать и добывать себе всё необходимое для жизни: пропитание, пристанище и так далее.
- Общее всем живым существам – стремление соединиться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве. Но наибольшее различие между человеком и зверем состоит в том, что зверь передвигается настолько, насколько им движут его чувства, и приспосабливается только к окружающим его условиям, мало думая о прошлом и о будущем.
- Напротив, человек, наделённый разумом, благодаря которому он усматривает последовательность между событиями, видит их причины, причём предшествующие события и предметы не ускользают от него, он сравнивает сходные явления и с настоящим тесно связывает будущее, с лёгкостью видит всё течение своей жизни и подготавливает себе всё необходимое, чтобы прожить.
- Человеку свойственна прежде всего склонность изучать и исследовать истину» (трактат «Об обязанностях»).

Факторы, оказывающие существенное влияние на здоровье человека.

Обратим ваше внимание на **ряд факторов, которые оказывают существенное влияние на здоровье человека:**

- 1. Первый фактор – это наследственность,** которая оказывает влияние на все стороны здоровья человека. Наследственность определяет предрасположенность человека к некоторым заболеваниям, предопределяет в известной степени и стиль его поведения в жизни, склонности к тем или иным поступкам и т. д.
Степень влияния наследственности на здоровье человека, по мнению специалистов, может составлять 20%.
- 2. Второй фактор – влияние окружающей среды в местах проживания.**
Степень её влияния на здоровье может составить также до 20%.
- 3. Третий фактор – влияние медицинского обслуживания на здоровье человека.**
Этот фактор может составлять до 10%.
- 4. Четвёртый фактор – влияние образа жизни человека на его здоровье.**
Этот фактор составляет 50%!
Следовательно, мы снова приходим к выводу: **соблюдение норм здорового образа жизни – это надёжная гарантия укрепления и сохранения здоровья.**

От авторов

- Отметим, что индивидуальное здоровье человека во многом зависит от его образа жизни, умения предвидеть и избегать различные опасные ситуации, строить своё благополучие.
- Сохраняя и укрепляя своё личное здоровье, каждый человек вносит свой вклад в общественное здоровье, которое в конечном итоге является основой национальной безопасности России. Путь к этому один – соблюдение норм здорового образа жизни.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

- 1. Что понимается под здоровьем человека и какое содержание вкладывается в это понятие?*
- 2. Какие взаимосвязи существуют между духовной, физической и социальной составляющими здоровья человека?*
- 3. Какие основные факторы оказывают существенное влияние на здоровье человека?*
- 4. Почему индивидуальное здоровье каждого человека является не только индивидуальной, но и общественной ценностью?*

Практикум

1. *Оцените состояние своего здоровья по трём приведённым в данном параграфе составляющим. Определите для себя пути укрепления своего здоровья.*

Составляющие здоровья человека	Основное содержание составляющей здоровья человека	Пути укрепления моего здоровья с помощью этой составляющей
Физическая составляющая здоровья		
Составляющая здоровья		
Духовная составляющая здоровья		