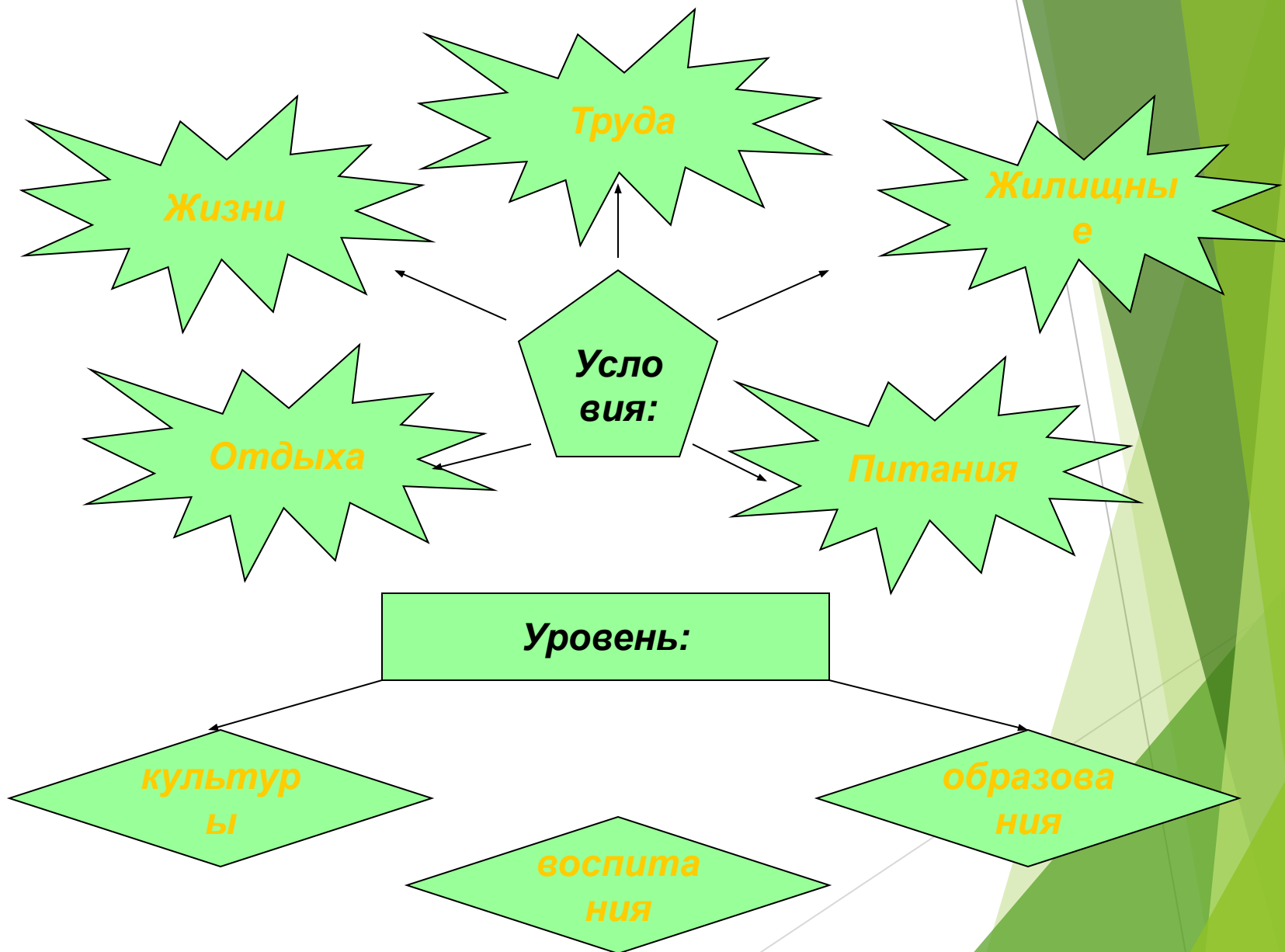


# Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни

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



# Социальное здоровье



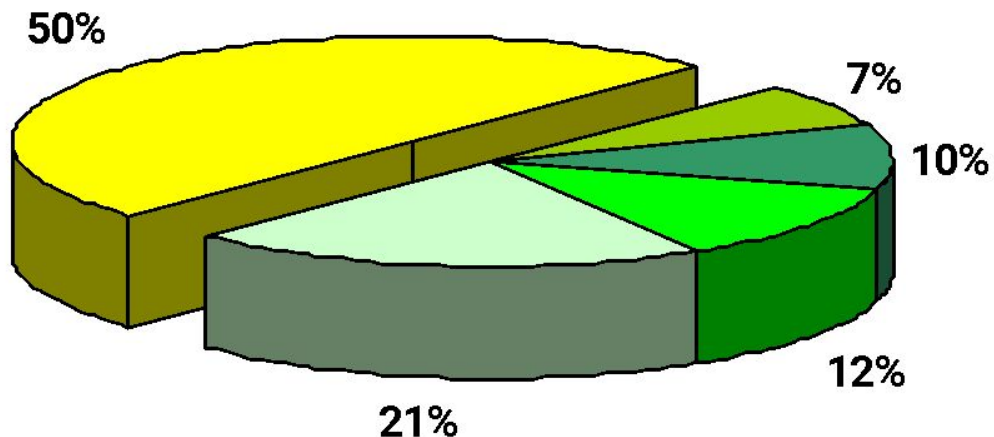
# *Критерии здоровья*

- ▶ Наличие или отсутствие хронических заболеваний
- ▶ Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития
- ▶ Состояние основных систем организма - дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной и др.
- ▶ Степень сопротивляемости организма внешним воздействиям

# Характеристика групп здоровья

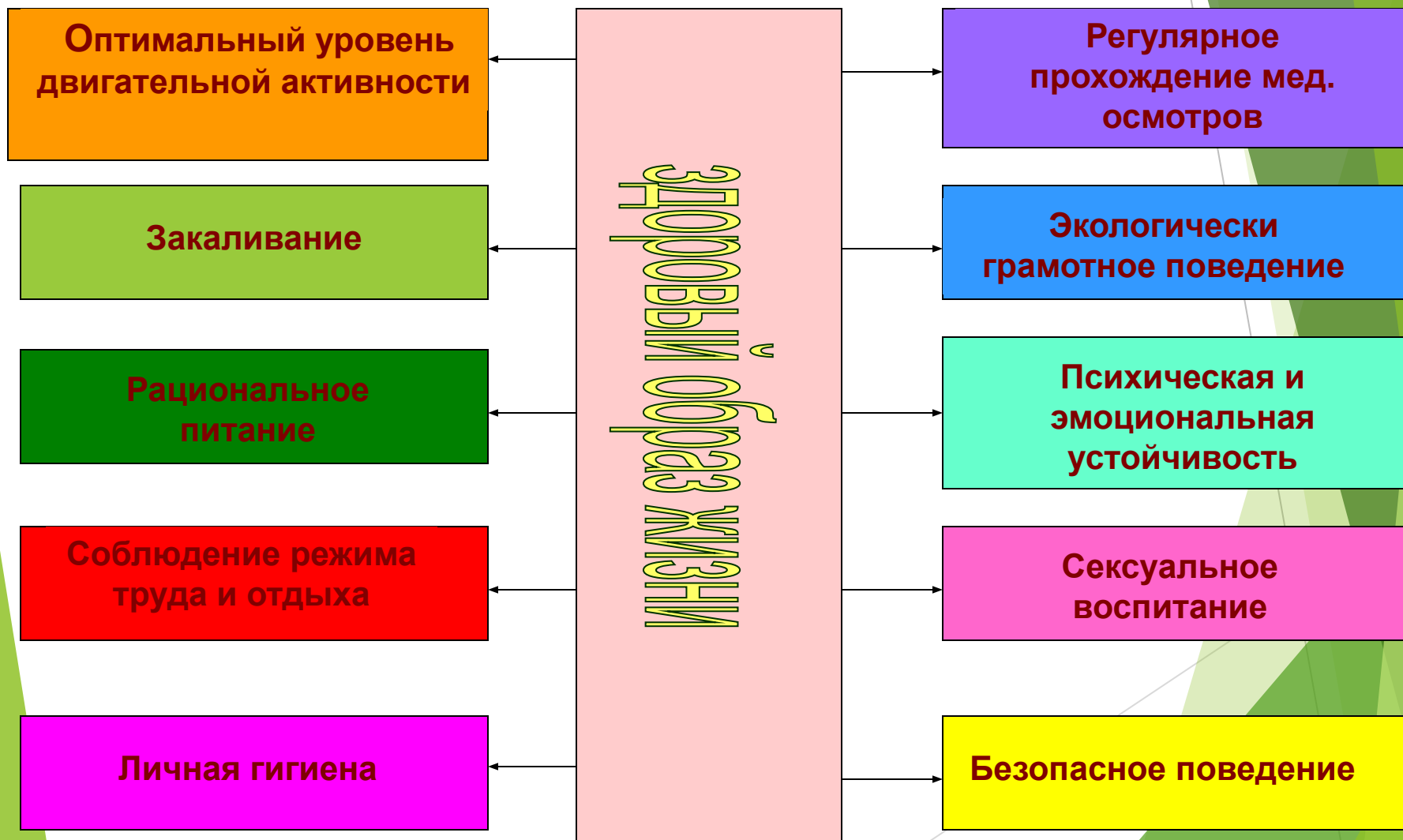
- ▶ 1. Дети и подростки, у которых отсутствуют хронические заболевания
- ▶ 2. Дети и подростки, у которых отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые отклонения от нормы;
- ▶ 3. Дети и подростки, имеющие хронические заболевания, редко обостряющиеся;
- ▶ 4. Дети и подростки, с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития;
- ▶ 5. Дети и подростки, с тяжелыми хроническими заболеваниями

# Факторы, влияющие на здоровье:



- влияние медицины
- экология
- наследственность
- образ жизни
- другие

# 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



# Физическое воздействие

Главным образом 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



# 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.

