

Презентация на тему «Что такое здоровье и от чего оно зависит»

Ученица 9 Б класса Белоус Наталья

Что такое здоровье?

- «Здоровье» — это такое состояние, при котором человек ощущает физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие каких-либо заболеваний, физических недостатков и психических расстройств.

Три вида здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Критерии оценки здоровья человека

- нормальная работа организма;
- полное психическое, физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа – человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.

Здоровый образ жизни

- **Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.**



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголь, наркотики);
- - рациональное питание;
- - оптимальный двигательный режим;
- - закаливание организма;
- - личная гигиена;
- - положительные эмоции.

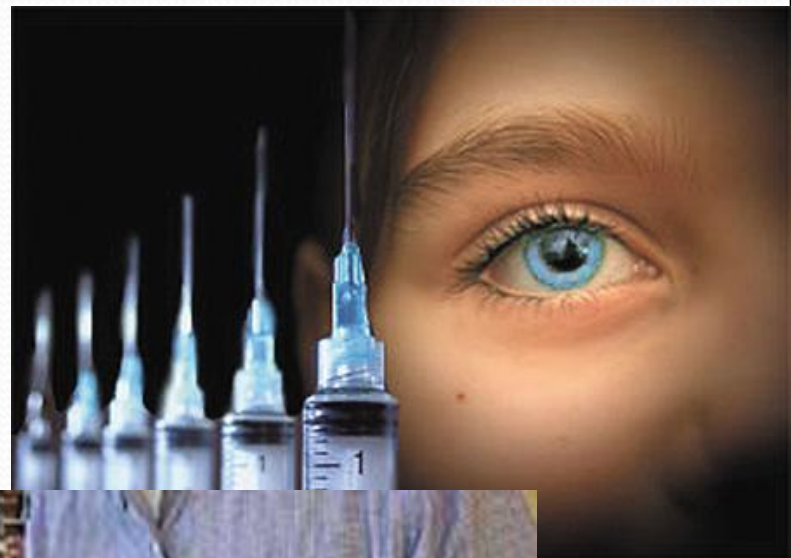


Факторы здоровья

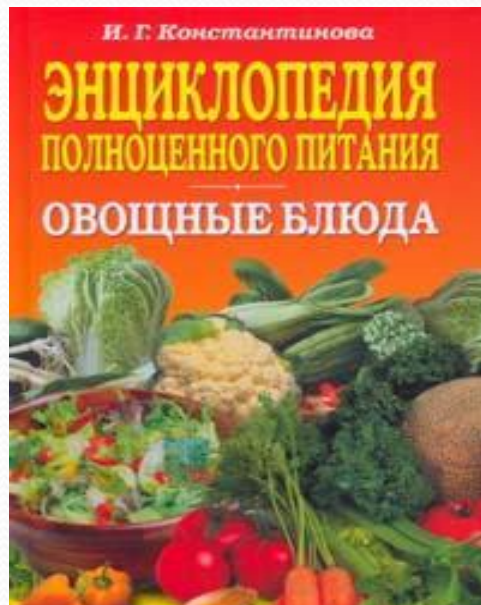


**Хочешь быть
здоровым – будь! Это
правильный путь!**

Откажись от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)



Рациональное питание



Оптимальный двигательный режим



Закаливание организма



Личная гигиена



Положительные эмоции







**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**В ВАШИХ
РУКАХ**