

Духовно-нравственное здоровье

Существуют неписанные законы, которые нашли свое выражение в общечеловеческих нормах морали, обычаях, традициях рода (народа) во имя сохранения жизни и здоровья. Их уважение, почитание и сознательное соблюдение сохраняют жизнеспособность рода (народа)

Здоровое мировоззрение – это уважение к общепринятым правовым и гражданским принципам, в наиболее полной форме сформулированное во всеобщей декларации прав и свобод человека и содержащееся в текстах конституций многих стран.



Социальное здоровье



Отношения с другими людьми, социальное благополучие, социальный комфорт и безопасность, жизненная активность, в том числе медицинская, законы и правила, регламентирующие права и обязанности каждого члена общества для сохранения здоровья

Например, в федеральном законе № 323 от 21.11.2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» сказано:



■ **Каждый гражданин России имеет право на охрану здоровья» (ст.18, п.1)**

■ **Каждый гражданин России обязан заботиться о сохранении своего здоровья» (ст. 27, п.1) (и здоровья своих детей)**

Профессиональное здоровье

ДВА НАПРАВЛЕНИЯ — охрана труда и укрепление здоровья на рабочем месте – помогут оставаться здоровым и трудоспособным долгие годы:



Экологическое здоровье



**Разумное
потребление**

Заботиться
о сохранении
деревьев, не нарушать
способности леса
к самовосстановлению

Заботиться
о сохранении рек, озёр
и мирового океана

**Достижения науки
– во благо**

Экологическая
безопасность человека
– сохранение гармонии
мира, первозданного
порядка и красоты

Решить проблему
переработки мусора

**Техногенная
деятельность
по принципу
«не навреди»**

Знать особые
законы ноосферы

Соблюдать особые
законы ноосферы



Психическое здоровье



Адекватная, естественная, своевременная реакция на воздействия окружающей природной и социальной среды, в том числе стрессовых ситуаций.



Главное в психическом здоровье – выработка сильной и устойчивой воли, надёжной системы мотиваций (целей, интересов) и установок.

Интеллектуальное здоровье



Правильное мышление, которое ориентирует человека на созидание.

Физическое здоровье

Показатели здорового человека



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: **120/80**

ГЛЮКОЗА КРОВИ: **$\leq 5,6-6,1$ мг/л**

МЫШЕЧНАЯ СИЛА (ДИНАМОМЕТРИЯ)

Мужчины

Женщины

30-50 кг

25-30 кг



ВНУТРИГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ:

15-24 мм рт. ст.

ХОЛЕСТЕРИН: **≤ 5 ммоль/л**

ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЕГКИХ

Уменьшение этого показателя
у курильщиков говорит о начале
хронического заболевания

Объем талии
у женщин **≤ 80**

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

$\text{ВЕС} / \text{РОСТ}^2 = 18-24,9$

Объем талии
у мужчин **≤ 94**

Эти и другие показатели можно **БЕСПЛАТНО** проверить
на профилактическом медицинском осмотре в поликлинике
по месту жительства или **В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ.**

Здоровье человека – общественное богатство



АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ



Здоровое общество – залог процветания
и высокого качества жизни людей.