

# Здоровье человека – общественное богатство



## АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ



**Здоровое общество** – залог процветания  
и высокого качества жизни людей.

# Физическое здоровье

## Показатели здорового человека



АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ: **120/80**

ГЛЮКОЗА КРОВИ: **≤ 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:  
**ВЕС/РОСТ<sup>2</sup> = 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**.

# 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.

# 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



<b>Разумное потребление</b>	<b>Достижения науки – во благо</b>	<b>Техногенная деятельность по принципу «не навреди»</b>
<b>Заботиться о сохранении деревьев, не нарушать способности леса к самовосстановлению</b>	<b>Экологическая безопасность человека – сохранение гармонии мира, первозданного порядка и красоты</b>	<b>Знать особые законы ноосферы</b>
<b>Заботиться о сохранении рек, озёр и мирового океана</b>	<b>Решить проблему переработки мусора</b>	<b>Соблюдать особые законы ноосферы</b>



# 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.

