

**От редакционного совета.** В настоящее время в детских объединениях проводится анкетирование **«Здоровый образ жизни»**. Выяснилось, что большинство воспитанников слабо представляют себе, что такое здоровье и здоровый образ жизни.

Вопрос звучал так: Попробуйте дать развернутое определение и ответ.

#### **Здоровье – это...**

Здоровый образ жизни – это...

Ответы ребят были следующими:

здоровье - это хорошее самочувствие, физическое и духовное (10класс);

- это жизнь! (9класс);

- это когда в твоём организме всё Окей (9класс);

- это такое! (9класс);

- это всё! (8класс);

- это наш организм в нормативном состоянии (8класс);

- это от него зависит жизнь человека (9класс);

- это круто (9класс).

Понятие «здоровый образ жизни» более близко ребятам, но о нём в следующем выпуске газеты. А сейчас попытаемся понять, как объясняют понятие «здоровье» словари и специалисты.

#### **Определение здоровья**

**Здоровье** — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровье** может быть определено как динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных (не экстремальных) условиях жизнедеятельности.

#### **Здоровье с позиций ВОЗ**

**(Всемирной организации здравоохранения)**

По уставу ВОЗ, **здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия**, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Однако это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и ин-

дивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.



## Неофициальная классификация степеней здоровья

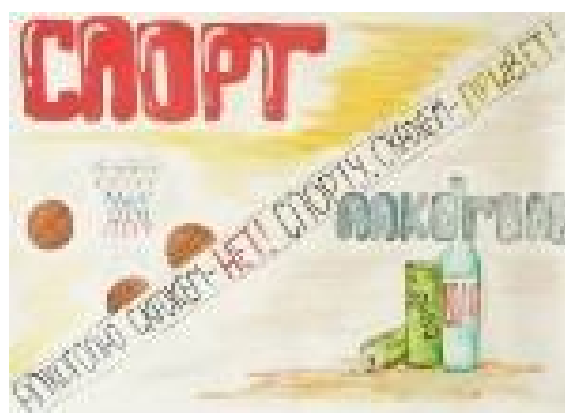
- **Совершенное здоровье**, отличное настроение, сильный Иммуитет (биология).
- **Здоров, но** присутствует незначительный ущерб здоровью, практически не мешающий жизнедеятельности. Например — шрамы, пломбы. Такой ущерб не нуждается в лечении.
- **Нормальное состояние**. Здоров, но присутствуют не развивающиеся заболевания, которые иногда могут ограничивать жизнедеятельность, повышать утомляемость. Например: близорукость и дальнозоркость, перхоть, плоскостопие, сутулость. Рекомендуется лечить по возможности.
- **Здоров, но** плохое настроение, стресс, ослабление иммунитета. Рекомендуется быстрее перейти в нормальное состояние.
- **Болен**. Присутствует лёгкое излечимое заболевания. Нет угрозы жизни. Необходимо быстрое лечение или остановка развития заболевания. Например: ОРЗ, насморк (ринит), грипп, искривление позвоночника.
- **Хроническое заболевание или инвалидность**.
- **Травма**. Временная потеря некоторой способности. Возможна угроза здоровью. Например, ушиб, порез, вывих, ожог, отморожение, шок, потеря сознания. Необходима первая медицинская помощь. Почти каждый человек должен уметь оказывать первую медицинскую помощь. Лёгкие травмы можно полностью вылечить. Тяжёлая травма может привести к ампутации органа (гангрена).
- **Угроза жизни**. Например: тяжёлое ранение, температура тела выше 42 °С, потеря крови, остановка сердца, дыхания. Необходима срочная интенсивная первая медицинская помощь.
- **Клиническая смерть**. Прекращения дыхания или кровообращения. Реанимация возможна в течение 5 минут.
- **Биологическая смерть**.

### Некоторые биологические показатели нормы для среднего взрослого человека

- Частота сердечных сокращений — 60-80 в минуту
- Артериальное давление — 120/80 мм рт.ст. — **идеальное** артериальное давление (АД).

**Пределом** нормальных цифр АД является показатель до 129/84 мм рт.ст. Цифры 130—139/85-89 мм рт.ст. принято считать за **пограничное давление**, 140/90 мм рт.ст. — признак **повышенного АД**.

- Частота дыхательных движений — 16-18 в минуту.
- Температура тела — 36,6 °С



**Итак, мы, рассказав о понятии «здоровье», хотели привлечь внимание каждого к своему собственному здоровью.**

**А в следующем выпуске мы расскажем о здоровом образе жизни.**

Поделиться своим мнением о первом выпуске газеты и о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни» вы можете, обратившись в нашу редакцию.

**Газета подготовлена редакцией школьной газеты Новосарбайской сош.**

**Редакция.** Компьютерная обработка рисунков – Посашкова Анастасия, над выпуском работали: Посашкова Екатерина, Цыганова Ксения, Сибилёва Валерия, Сибилёва Вероника, главный редактор – Татаренкова И.Н. Электронную версию газеты читайте на школьном сайте: novosarbaishcool.narod.ru.

