

# 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:



# 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:  
 **$ВЕС/РОСТ^2 = 18-24,9$**

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.