



**Здоровье - это состояние
полного физического,
социального и психического
благополучия, а не просто
отсутствие болезней или
физических дефектов.**

(из Устава ВОЗ)

Жизненные ценности

Деньги

Образование

Высокооплачиваемая работа

Семья

Карьера

Здоровье

Недвижимость

Престижное образование

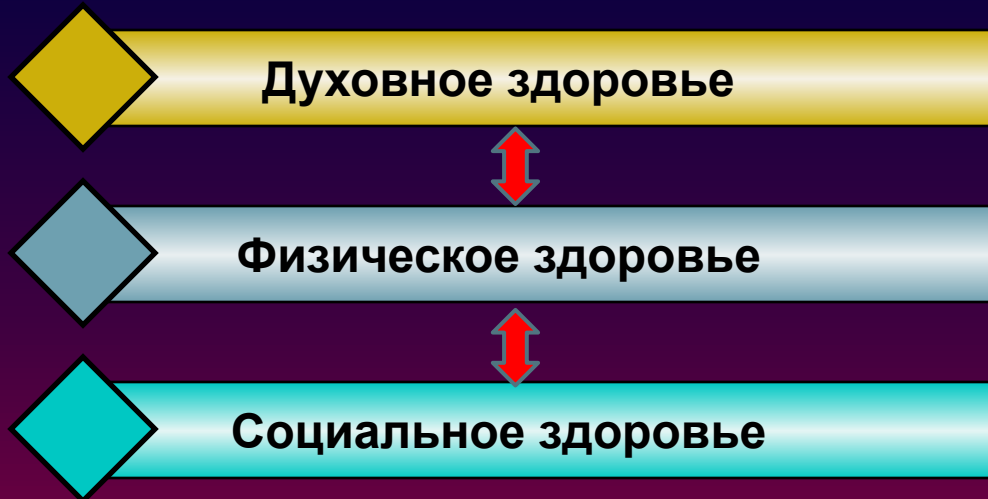
Престижная работа

Спорт

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность



Все составляющие должны находиться в
гармоничном единстве.



Физическое здоровье обеспечивается:



Двигательной активностью

Рациональным питанием

Закаливанием и очищением организма

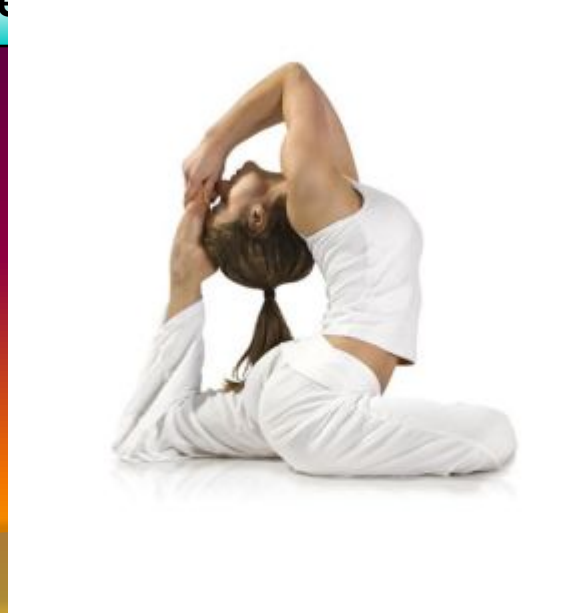
Исключением вредных привычек

Сочетанием видов труда

Временем и умением отдыхать

Духовное здоровье обеспечивается:

- ◆ Процессом мышления
- ◆ Познанием окружающего мира
- ◆ Ориентацией в окружающем мире



Социальное здоровье – способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальных средах. Оно достигается умениями:

- ◆ Предвидеть возникновение ЧС
- ◆ Оценивать последствия ЧС
- ◆ Принимать обоснованное решение
- ◆ Действовать в ЧС

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%





1. Что такое индивидуальное здоровье?
2. Какие составляющие определяют общее состояние здоровья человека?
3. Какие основные факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?

Домашнее задание:

Кратко сформулируйте своё понимание индивидуального здоровья человека и покажите влияние на него физических, социальных и духовных факторов.