



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

*(из Устава ВОЗ)*

## Задание на ассоциации:

на каждую букву данного слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

<b>З-</b>	
<b>Д-</b>	
<b>О-</b>	
<b>Р-</b>	
<b>О-</b>	
<b>В-</b>	
<b>Ь</b>	
<b>Е-</b>	

Жизненные ценности

Деньги

Образование

Высокооплачиваемая работа

Семья

Карьера

Здоровье

Недвижимость

Престижное образование

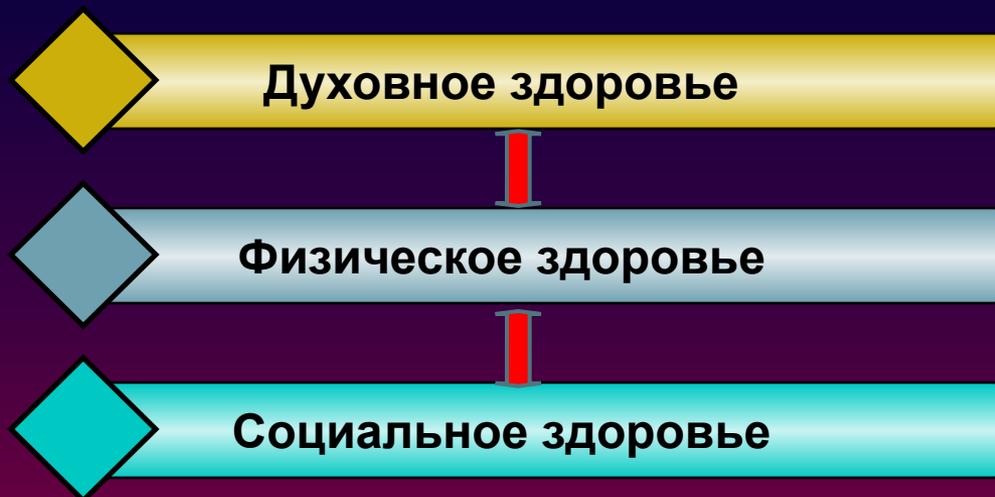
Престижная работа

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

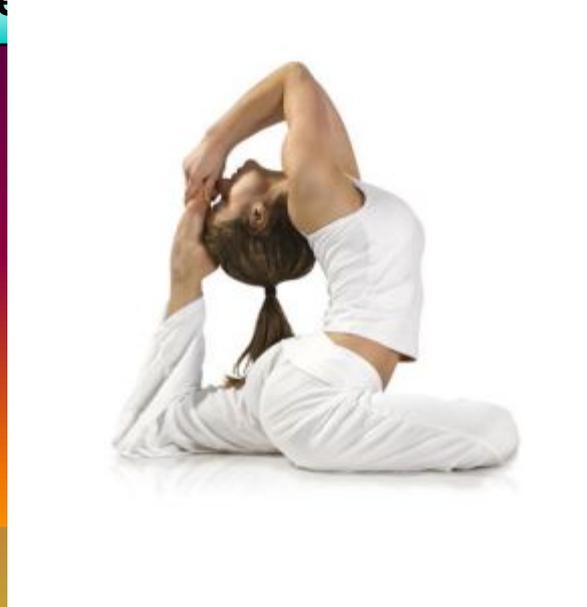
Временем и умением отдыхать

# 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?

# Ответь на вопросы:

1. Здоровье – это .....

2. Физическое здоровье обеспечивается (3 примера):

3. Духовное здоровье обеспечивается:

4. Социальное здоровье – способность человека  
..... В

природной, техногенной и ..... средах (вставьте пропущенные слова)

5. От чего зависит здоровье человека: