



**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.

З-	
Д-	
О-	
Р-	
О-	
В-	
Ь	
Е-	

Жизненные ценности

Деньги

Образование

Высокооплачиваемая работа

Семья

Карьера

Здоровье

Недвижимость

Престижное образование

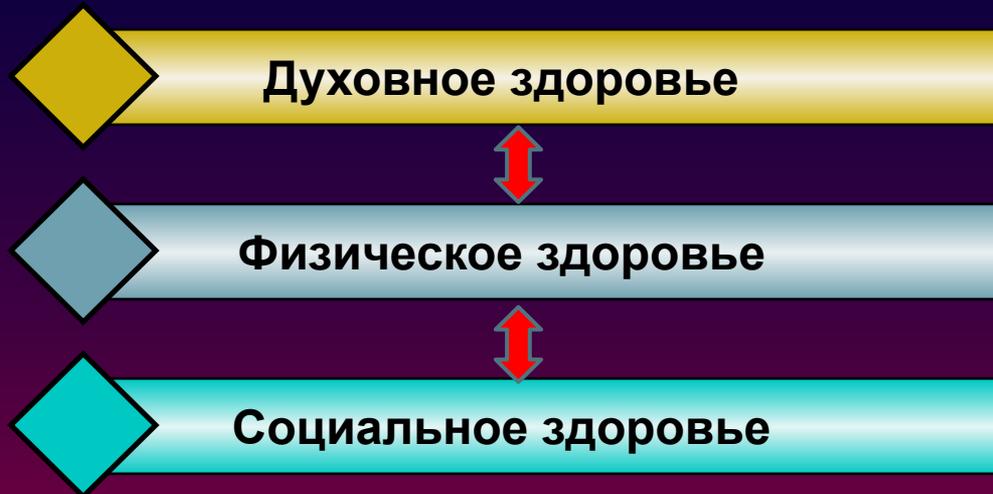
Престижная работа

Спорт

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность



Все составляющие должны находиться в гармоничном единстве.



Физическое здоровье - это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, обеспечивается:



Двигательной активностью

Рациональным питанием

Закаливанием и очищением организма

Исключением вредных привычек

Сочетанием видов труда

Временем и умением отдыхать

Духовное здоровье обеспечивается:

позитивными мыслями, добросердечными поступками, миролюбивой философией, устойчивой морали, развитием интеллекте.

Главным же является внутренняя гармония личности с самим собой.

Душа, освобожденная от зла, ненависти, злобы.

Духовно здоровый человек относиться с уважением ко всему живому на земле, к каждому из своих ближних.



Процессом мышления

Познанием окружающего мира

Ориентацией в окружающем мире

Социальное здоровье

Человек – существо общественное, социум влияет на здоровье личности.

Социальное здоровье складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.п.. Причем это влияние может быть как позитивным, так и негативным. Недостатки воспитания и неблагоприятные влияния окружающей среды могут вызвать деградация личности, в таких случаях изменится ее отношение к себе, к другим людям, к деятельности и общению. способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальных средах. Оно достигается умениями:

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

- ◎ На базе физического и социального и духовного здоровья формируется психическое здоровье человека.
- ◎ **Психическое** – умение определять свое место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации становление и развитие личности старшеклассников, их самоопределение и самореализация.

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%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



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:

§ 7.2

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