



**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

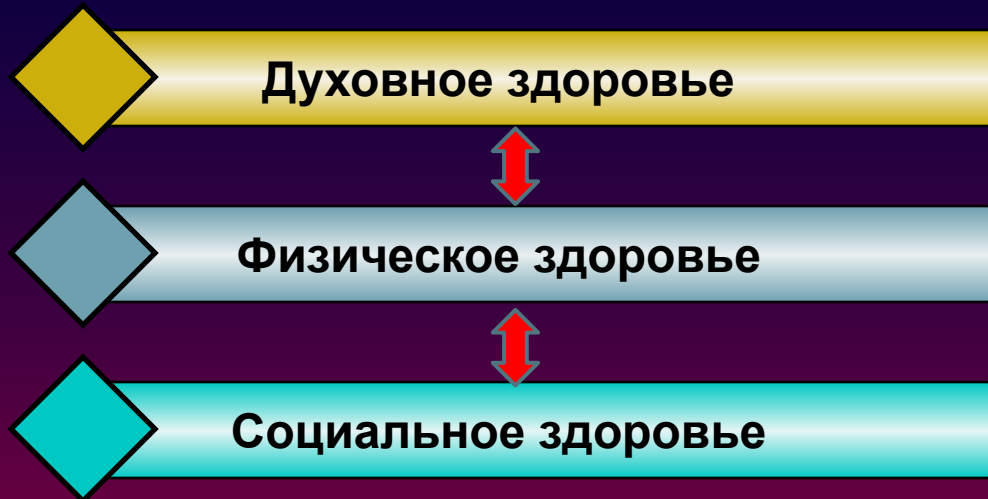
Престижная работа

Спорт

# Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность



Все составляющие должны находиться в гармоничном единстве.



# Физическое здоровье - 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.

**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:

## § 7.2

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