



Индивидуальное здоровье человека

8 класс

*МБОУ Богородская
гимназия г. Ногинска
Учитель ОБЖ
Финяк Елена Борисовна*

Индивидуальное здоровье человека

Индивидуальное здоровье – это здоровье каждого члена общества. Понятие здоровья включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.



Индивидуальное здоровье человека

Благополучие касается всех сторон жизни человека

Духовное

Соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями

Социальное

Отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной)

Физическое

Связано с физическими возможностями, с совершенством его тела и продолжительностью жизни

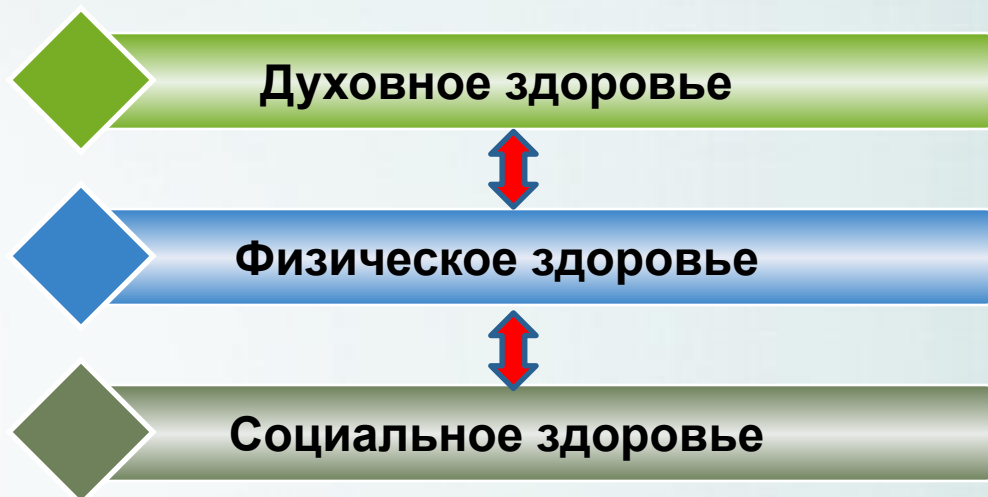
Индивидуальное здоровье человека

Благополучие человека является определяющим понятием его здоровья. Оно зависит от физического, духовного и социального здоровья. Ни одна болезнь не ограничена только телом и только психикой. При этом основой здоровья все больше выступает духовная составляющая.



Индивидуальное здоровье человека

Все составляющие должны находится в гармоничном единстве.



Индивидуальное здоровье человека

Физическое здоровье обеспечивается:



Двигательной активностью



Рациональным питанием



Закаливанием и очищением организма



Исключением вредных привычек



Сочетанием видов труда



Временем и умением отдыхать



Индивидуальное здоровье человека

Среди физических факторов наиболее важным является **фактор наследственности**. Он влияет на все стороны нашего физического развития. Это предрасположенность к заболеваниям и наличие врожденных физических дефектов. Степень влияния наследственности на здоровье составляет до 20%.



Индивидуальное здоровье человека

Духовное здоровье обеспечивается:

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



Индивидуальное здоровье человека

Духовный фактор – наиболее важный компонент здоровья и благополучия. Он включает:

- понимание здоровья как способности к созданию добра;
- понимание здоровья как способности к самосовершенствованию;
- понимание здоровья как способности к милосердию и бескорыстной взаимопомощи;
- создание установки на ЗОЖ (знать что такое ЗОЖ, - это одно, а вести его, - совсем другое).

Степень влияния духовного фактора на здоровье составляет 50%.



Индивидуальное здоровье человека

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

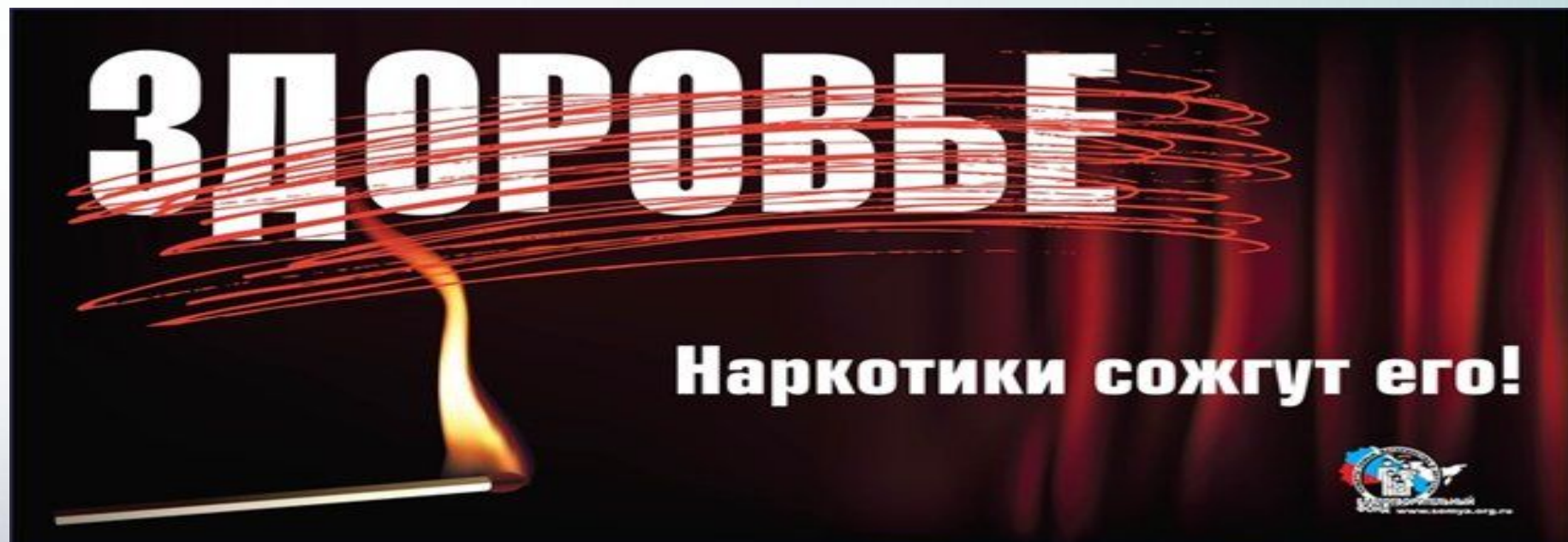
Индивидуальное здоровье человека

Среди социальных факторов необходимо выделить состояние ОС, влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций, организацию защиты населения от их последствий и доступный уровень медицинского обслуживания. В сумме они влияют на 30% здоровья.



Индивидуальное здоровье человека

Каждый человек ответственен за свое здоровье и благополучие. Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс в жизни человека. Для этого необходимо выработать у себя ряд необходимых качеств. Необходимо переосмыслить свое отношение к личному здоровью и понимать здоровье как личную, так и общественную ценность.





Спасибо за внимание!

Хорошего дня!!!