

# ***Факторы, влияющие на здоровье человека***

# Понятие Здоровья

*Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.*



Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают физические, духовные и социальные.

## *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здраво-  
охранение

**ЗДОРОВЬЕ**

Образ жизни  
(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

гармония  
в мире!





# Три вида здоровья

**Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.**







**Духовные факторы также являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это - понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.**



ВЕЛОДЕНЬ

[www.velodeny.org.ua](http://www.velodeny.org.ua)

Виртешо

**Социальные факторы также  
значительно влияют на здоровье  
благополучие каждого из нас.**

**Уровень благополучия, а  
следовательно, и здоровья в этом  
случае может быть высоким тогда,  
когда человек имеет возможность  
для самореализации, когда ему  
гарантированы хорошие жилищные  
условия, медицинское обслуживание  
и образование.**



# Три вида здоровья

**Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.**



3 6:05





# Три вида здоровья

**Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.**

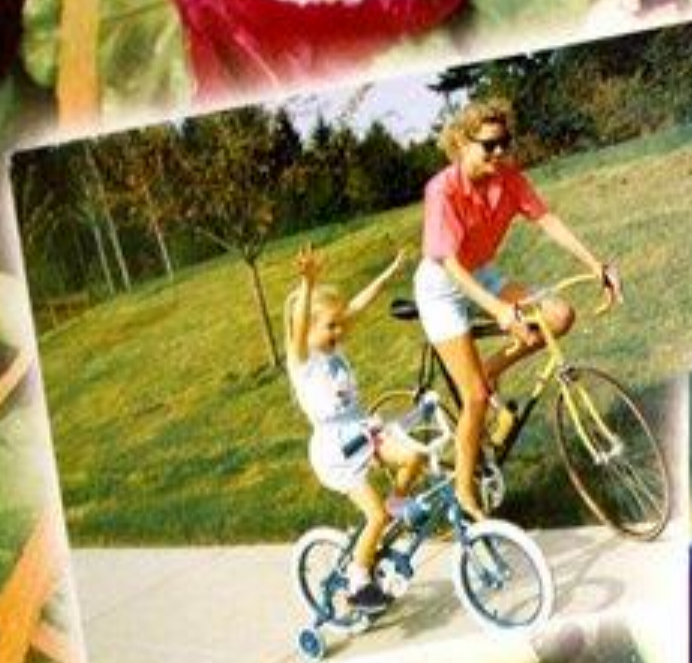
**Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.**





# Понятие ЗОЖ

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**



**ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ + ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Каждый человек  
ответственен за свое здоровье  
и благополучие. Достижение  
хорошего уровня здоровья и  
благополучия – это  
непрерывный процесс,  
который подразумевает  
определенную жизненную  
позицию и поведение.**





**Всё будет здорово!**



# Домашнее задание: ответьте на вопросы:

1. Какие Вы знаете физические факторы, влияющие на здоровье?
2. Какие Вы знаете духовные факторы, влияющие на здоровье?
3. Какие Вы знаете социальные факторы, влияющие на здоровье?