

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.velodan.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.

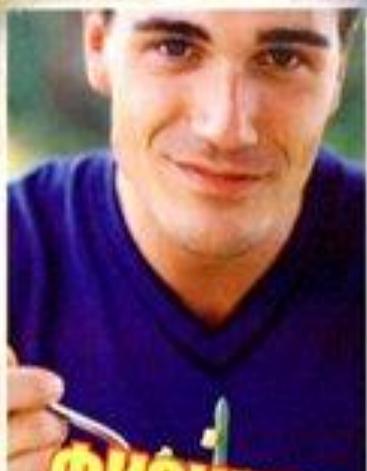
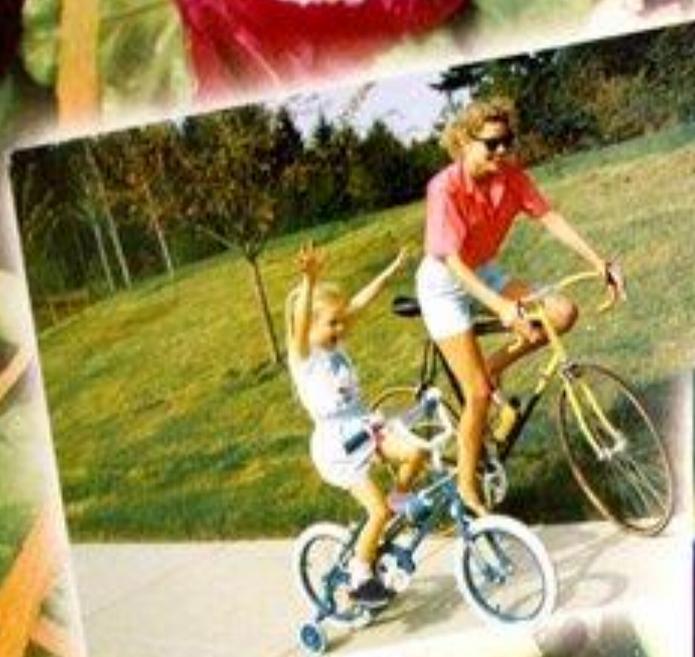
Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.





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?