

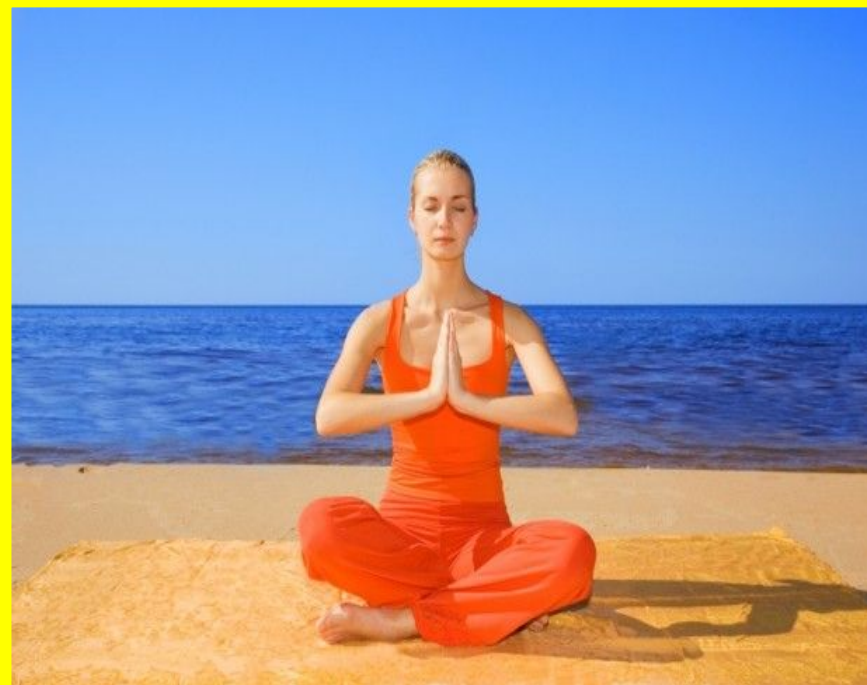


**Индивидуальное  
здоровье, его  
физическая , духовная  
и социальная сущность**

Преподаватель-организатор ОБЖ  
Дегтярёв А.И.

# 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

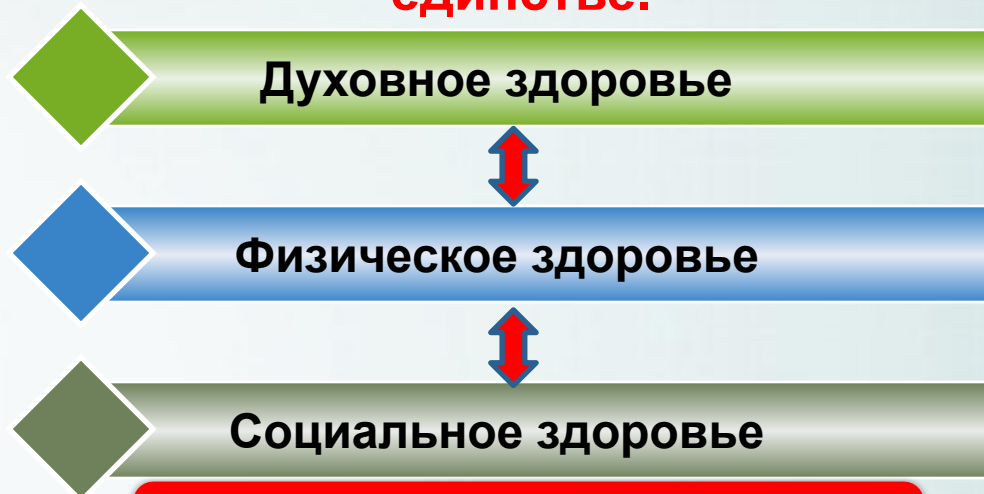
# Индивидуальное здоровье человека

**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







Я

ЛЮБЛЮ

СПОРТ





# 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.

An anti-drug advertisement featuring a lit matchstick at the bottom left. The word "ЗДОРОВЬЕ" (HEALTH) is written in large, white, bold Cyrillic letters, which are being scorched and partially obscured by the red and orange flames of the match. The background is dark with a red border.

**ЗДОРОВЬЕ**

**Наркотики сожгут его!**



# Индивидуальное здоровье человека

## Домашнее задание:

1. Параграф 7.2.
2. Вопросы и задания

