

Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность

Цель:

**познакомиться с основными факторами, оказывающими влияние на
состояние здоровья человека.**

Разработал: преподаватель-организатор ОБЖ Филимонов В.А.

Организация и ход занятия

I. Организация класса.

- 1. Приветствие.*
- 2. Проверка списочного состава класса.*

II. Сообщение темы и цели урока.

III. Актуализация знаний.

IV. Проверка домашнего задания.

- 1. Заслушивание ответов нескольких учеников на домашнее задание (по выбору учителя).*

V. Работа над новым материалом.

VI. Окончание урока:

- 1. Домашнее задание*
- 2. Выставление и комментирование оценок*
- 3. Ответы на вопросы*

Повторение пройденного материала

- 1) Почему здоровье каждого человека зависит, прежде всего, от него самого?
- 2) Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека?
- 3) Какое определение здоровья дано в уставе Всемирной организации здравоохранения?
- 4) Почему здоровье человека связывают с неизменным условием его эффективной жизнедеятельности?
- 5) Почему индивидуальное здоровье каждого человека является не только индивидуальной, но и общественной ценностью?

Индивидуальное здоровье человека, его составляющие части

- **Индивидуальное здоровье** – это здоровье **каждого** члена общества.
- Это не только отсутствие болезней, но и **возможности человека** по улучшению своей жизни, совершенствованию ее благополучия, более высокой степени самореализации.
- **Благополучие** всех сторон жизни, а не только физического состояния человека:
 - **Духовное благополучие** соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями.
 - **Социальное благополучие** отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной).
 - **Физическое благополучие** связано с физическими возможностями человека, с совершенством его тела и продолжительностью жизни.
- Таким образом,
благополучие человека является определяющим понятием его здоровья.

Благополучие и духовная составляющая – основа здоровья человека

- Благополучие человека зависит от его здоровья:
 - физического,
 - духовного
 - и социального.
- Здоровье и благополучие человека зависит от влияния на него:
 - психических,
 - биологических
 - и социальных процессов, происходящих в повседневной жизни,
 - ❖ и его способности приспосабливаться к ним.
- Ни одна болезнь не ограничена только телом или только психикой. Человек в отличие от остального животного мира наделён творческим разумом и является существом социальным, а значит, обладает биологическим (физическим), духовным и социальным здоровьем.
- При этом основой здоровья всё больше выступает духовная его составляющая.

Физическое здоровье

- Духовное, физическое и социальное здоровье – это три неотъемлемые составляющие здоровья, которые должны находиться в гармоничном единстве, что и обеспечивает высокий уровень здоровья человека и его благополучие.
- **Физическое здоровье** влияет на духовную жизнь, а духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья, а вместе они влияют на социальное здоровье и обеспечивают социальное благополучие.
- **Физическое здоровье** обеспечивается
 - двигательной активностью,
 - рациональным питанием,
 - закаливанием и очищением организма,
 - рациональным сочетанием умственного и физического труда,
 - временем и умением отдыхать,
 - исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Духовное здоровье

- Духовное здоровье обеспечивается:
 - процессом мышления,
 - познанием окружающего мира и ориентацией в нём.
- Духовное здоровье достигается:
 - умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом,
 - умением прогнозировать и моделировать события,
 - Умением формировать стиль своего поведения.

Социальное здоровье

- Социальное здоровье – это способность человека адаптироваться
 - в природной,
 - Техногенной
 - и социальной средах обитания.
- Социальное здоровье достигается:
 - умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций,
 - оценивать их возможные последствия,
 - принимать обоснованное решение,
 - действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.

Факторы, наиболее влияющие на здоровье и благополучие человека

Физические факторы –

- ❖ влияют практически на все стороны жизни и физического здоровья **со степенью до 20%**. :
- ❖ наиболее важный - фактор наследственности - предрасположенность человека к определённым заболеваниям или наличие врождённых физических дефектов.

Социальные факторы, особенно:

- состояние окружающей среды,
- влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций и организацию защиты населения от их последствий,
- доступный уровень медицинского обслуживания.
- **В сумме их влияние** на здоровье составляет **до 30%**.

Духовные факторы - наиболее важный компонент здоровья и благополучия.

- ❖ включает понимание здоровья как способности:
 - к созиданию добра,
 - самосовершенствованию,
 - милосердию и бескорыстной взаимопомощи,
 - создание установки на здоровый образ жизни. (– трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а вести его – совсем другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. При этом зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности.)
- ❖ зависит от индивидуальности образа жизни.
- ❖ **Степень его влияния** на здоровье составляет **до 50%**.

Выводы

- 1) Каждый человек ответственен за своё здоровье и благополучие.
- 2) Достижение хорошего уровня здоровья и благополучия – это непрерывный процесс в жизни человека, при котором подразумевается определённая жизненная позиция и повседневное поведение.
- 3) Для достижения высокого уровня индивидуального здоровья каждый должен стремиться выработать в себе ряд наиболее необходимых качеств, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья. Это, прежде всего, осознанное стремление к соблюдению норм здорового образа жизни, постоянное совершенствование своих физических и духовных качеств, бережное отношение к окружающей природной среде и её сохранение в силу своих возможностей, воспитания в себе убеждённости, что здоровье каждого человека зависит от здоровья окружающей природной среды.
- 4) Необходимо переосмыслить своё отношение к личному здоровью и понимать здоровье как личную, так и общественную ценность.
- 5) Здоровье человека зависит от внешней окружающей среды (природной, техногенной и социальной) и от умения человека безопасно вести себя в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Значит, для сохранения и укрепления здоровья необходимо постоянно учиться предвидеть опасности, оценивать обстановку и уметь действовать адекватно в складывающейся обстановке для снижения фактора риска для жизни и здоровья, формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие.

Вопросы

1. Какие составляющие определяют общее состояние здоровья человека?
2. Какие основные факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?
3. Какова роль физических факторов на здоровье человека?
4. Какова роль социальных факторов на состояние здоровья человека?
5. Какова роль духовных факторов на состояние здоровья человека?

Задание

1. **Внимательно изучите** материал учебника и презентации. Материал презентации **записать** в дневник безопасности (тетрадь) – **обязательно**.