

Индивидуальное здоровье человека

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» (ВОЗ)



Они должны находиться в гармоничном единстве



Душевное благополучие связано с такими личными особенностями, как уверенность в себе, адекватная самооценка, позитивный взгляд на жизнь, доброжелательность, общительность, эмоциональная стабильность.

Оно обеспечивается:

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





Социальное благополучие чаще характеризуется тем, что у вас есть друзья и любимый человек, хорошая работа, возможность заниматься хобби, здоровье, образование. Общий уровень жизни по крайней мере на общем уровне. Социальное благополучие зависит от способности человека адаптироваться в природной, техногенной и социальных средах.

Для этого необходимо:



