

Социальные составляющие здорового



Составляющие здоровья

- 1. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

- **Духовное развитие (здоровье разума)**
- **Физическое развитие (здоровье тела)**
- **Социальное развитие (условия жизни, работы, отдыха, питания)**

Социальная составляющая здоровья

- характеризуется *уровнем общей культуры человека в области безопасности.*
- **Укрепляется** с помощью:
 1. Умения предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности, и по возможности их избегать;
 2. Знания существующих нормативно-правовых актов и требований в области безопасности и умения соблюдать их;
 3. Знания рекомендаций специалистов в области безопасности и умения применять их с учётом своих особенностей

1. Умение предвидеть опасности и возможности их избежать!

- Опасная ситуация — это критическая обстановка, внутри которой создаются опасные моменты различного рода, являющиеся угрозой для жизни или здоровья человека, а также состояния окружающей среды.

НЕПРЕДВИДЕННЫЕ СИТУАЦИИ

- Погодные условия
- Отсутствие/задержка спикеров
- Чрезвычайная ситуация
- Большой наплыв людей



- Прежде чем выйти из дома, обязательно подумай о следующем:
- Всё ли, что может тебе понадобится, взято с собой (ключи, деньги на проезд? другие вещи)?
- Всё ли закрыто и выключено (дверь, окна, газ, свет, вода, утюг, другие электрические приборы)?
- Предупреждены ли родители или друзья о твоих планах, о маршруте и времени возвращения?

Знания существующих нормативно-правовых актов и требований в области безопасности и умение их соблюдать:

(чтобы не спровоцировать опасную или чрезвычайную ситуацию по собственной вине)

- Закон Российской Федерации «О безопасности»
- Федеральный закон «Об обороне»
- Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»
- Федеральный закон «О пожарной безопасности»
- Федеральный закон «О безопасности дорожного движения»
- Федеральный закон «О противодействии терроризму»

Знания рекомендаций специалистов в области безопасности и умения применять их с учетом своих особенностей:

- Опытные специалисты утверждают, что если ты запомнишь основные причины возникновения опасностей, научишься просчитывать события наперед, предвидеть возможные угрозы, то тебе будет легче их избежать или выйти из них без потерь.
- Например, уходя из дома, скажи или напиши, где будешь и с кем; позвони и предупреди, когда тебя встречать.

**Спасибо за
внимание**