



8 класс

Элементы образа жизни человека, обеспечивающие его духовное, физическое и социальное благополучие. Ведущие факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.

Духовное, физическое и социальное благополучие 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.



Духовное, физическое и социальное благополучие 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

Духовное, физическое и социальное благополучие 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.

Все составляющие должны находится в **гармоничном единстве**.



Духовное, физическое и социальное благополучие человека

Физическое здоровье обеспечивается:



Двигательной активностью



Рациональным питанием



Закаливанием и очищением организма



Исключением вредных привычек



Сочетанием видов труда



Временем и умением отдыхать



Духовное, физическое и социальное благополучие 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%.



Духовное, физическое и социальное благополучие человека

Духовное здоровье обеспечивается:

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

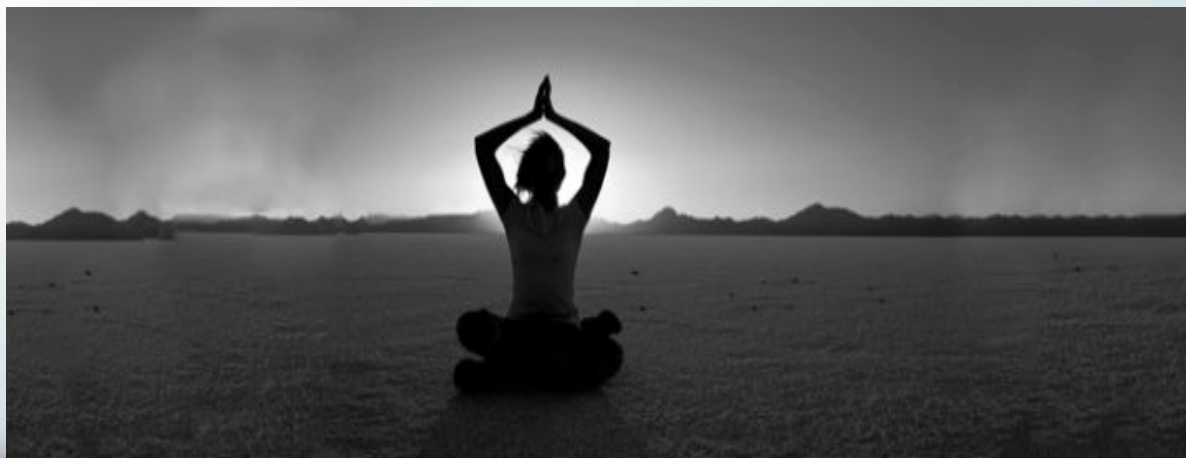


Духовное, физическое и социальное благополучие человека

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%.



Духовное, физическое и социальное благополучие 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

Духовное, физическое и социальное благополучие 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.



Духовное, физическое и социальное благополучие 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.





Спасибо за внимание!

Хорошего дня!!!