

An aerial photograph of a beach. The top half of the image shows the ocean with dark green water and white foam from waves crashing onto the shore. The bottom half shows the sandy beach in shades of orange and brown. The text is overlaid on the beach area.

Сучасне уявлення про здоров'я.

Холістична модель здоров'я

Дизайн з сайту Canva. Автор презентації: Дмитришена Настя



# Складові холістичної моделі здоров'я

Фізичне  
благополуччя

Психологічне  
благополуччя

- Інтелектуальне
- Емоційне
- Духовне

Соціальне  
благополуччя

Добре фізичне самопочуття,  
енергія, бадьорість, здатність  
витримувати фізичні  
навантаження.  
- Фізичне благополуччя

# Ознаки фізичного нездоров'я

- Порушення сну, підвищена втомлюваність, загальна слабкість
- Відсутність апетиту, порушення травлення, захворювання зубів та шкіри
- Нездатність витримувати фізичні навантаження





# Психологічне благоплуччя та його

## складові

Адекватне сприйняття

дійсності; здатність

засвоювати знання, логічно

мислити; здатність

аналізувати проблеми та

приймати зважені рішення.

Психологічно врівноважені

люди отримують більше

насолюди від життя, легше

долають життєві труднощі

та взагалі ставляться до

проблем - як до нових

можливостей.



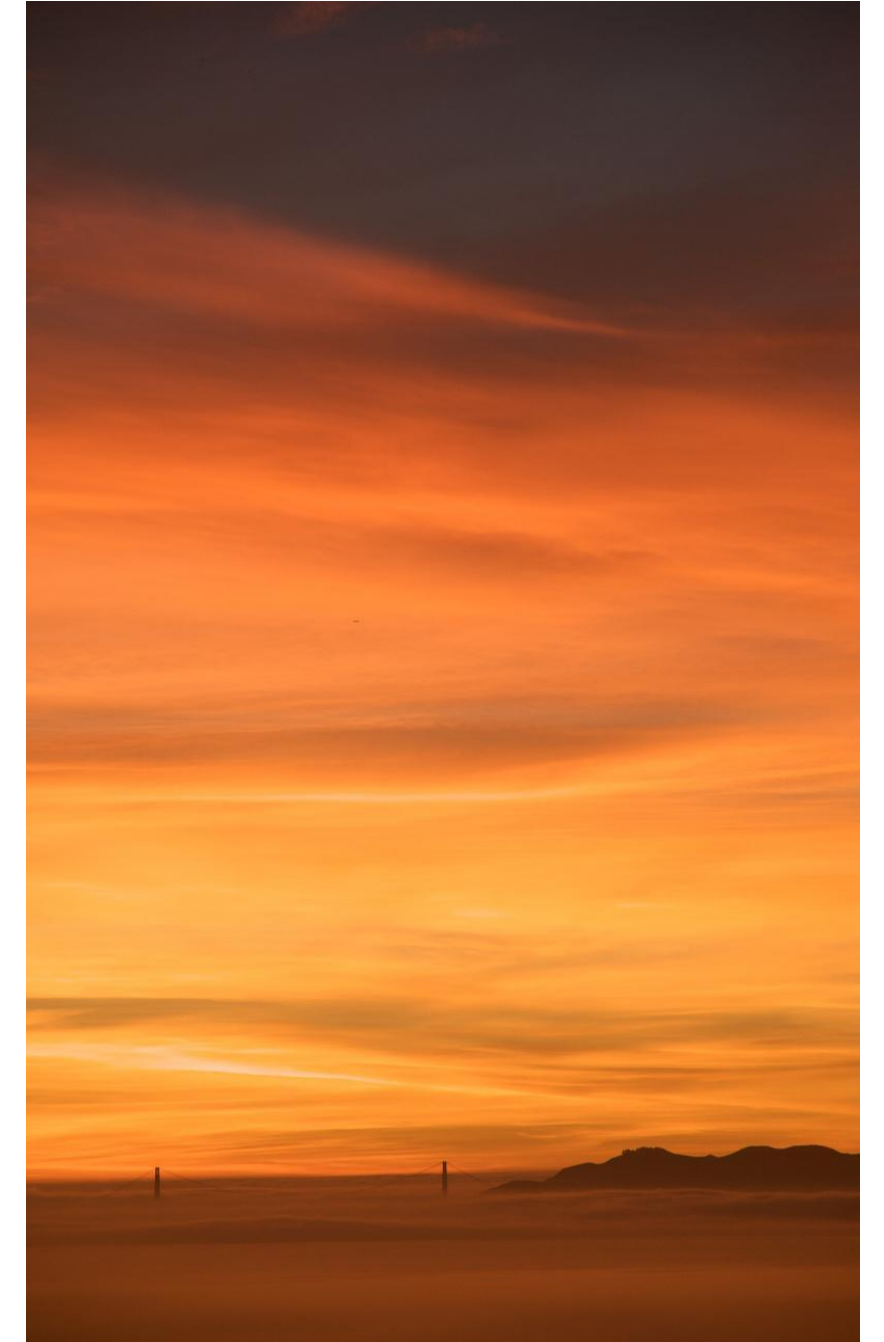
## Інтелектуальне

Здатність продуктивно  
сприймати інформацію та  
навчатися; адекватно  
сприймати проблеми та



## Емоційне

Здатність людини до  
емпатії, керуваність  
власних емоцій та стресів



## Духовне

Усвідомлення свого  
призначення та сенсу  
життя, наявність людської  
моралі

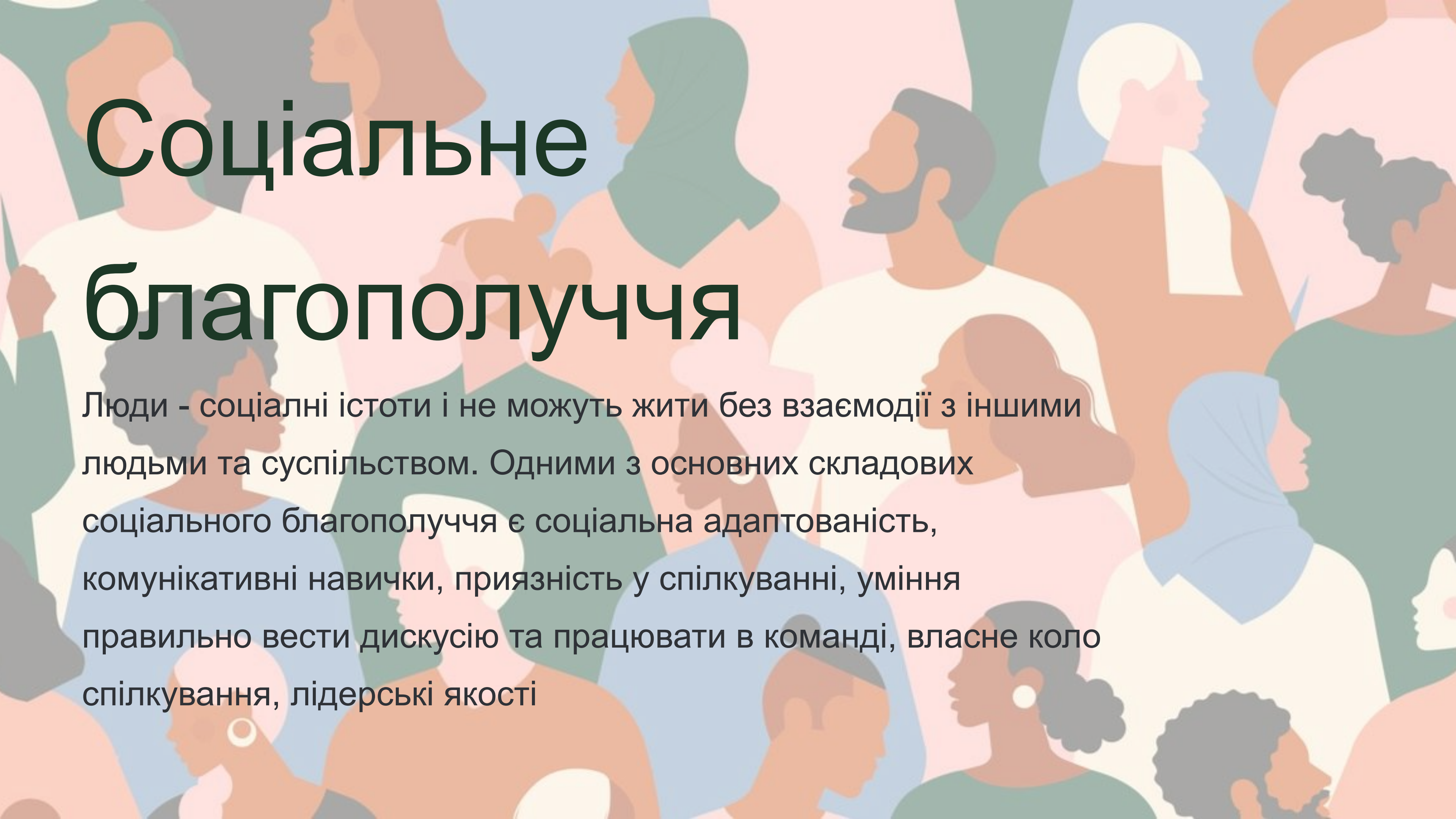


# Як виглядає психологічне благополуччя?

Психологічно благополучна людина - це самодостатня людина, якій притаманні адекватна самооцінка, послідовність і передбачуваність в діях, незалежність та здатність приймати власні рішення, відчуття єдності з іншими людьми та соціумом.







# Соціальне благополуччя

Люди - соціальні істоти і не можуть жити без взаємодії з іншими людьми та суспільством. Одними з основних складових соціального благополуччя є соціальна адаптованість, комунікативні навички, приязність у спілкуванні, вміння правильно вести дискусію та працювати в команді, власне коло спілкування, лідерські якості



Дякую за  
увагу!