



ЗДОРОВ'Я – ГОЛОВНЕ БАГАТСТВО ЛЮДИНИ

ПІДГОТУВАЛА НІКАНДРОВА ЄЛИЗАВЕТА



ЗДОРОВ'Я



Фізичне

Показниками **фізичного здоров'я** є індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Психічне

Показники **психічного здоров'я** є індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей

Соціальне

Показники **соціального здоров'я** пов'язані з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.



ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я





Спортивне тіло



Правильне харчування



СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ



Режим дня



Гігієна





Алкогoль



Переїданн



Наркoтики

**ЗАГРОЗИ
ФІЗИЧНОГО
ЗДОРОВ'Я**



Палінн



Стрес

я

СТУПЕНІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Досконале здоров'я, відмінний настрій, сильний імунітет.

Здоровий, але присутні незначні вади, що практично не заважають життєдіяльності і не мають потреби в лікуванні. Наприклад — шрами, пломби.

Нормальний стан. Здоровий, але присутні захворювання що не розвиваються, що іноді можуть обмежити життєдіяльність, підвищувати втомлюваність. Наприклад: короткозорість і далекозорість, лупа, плоскостопість, сутулість. Рекомендується лікувати по можливості. Здоровий, але поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету. Рекомендується швидше перейти в нормальний стан.

Хворий. Наявність легкого захворювання, що піддається лікуванню. Немає загрози життю. Необхідно швидке лікування або припинення розвитку захворювання. Наприклад: застуда, нежить (риніт), грип, викривлення хребта.

Хронічне захворювання або інвалідність.

Травма. Тимчасова втрата деякої здатності. Можлива загроза здоров'ю. Наприклад, забите місце, поріз, вивих, опік, відмороження, шок, втрата свідомості. Необхідна перша медична допомога. Майже кожна людина повинна вміти робити першу медичну допомогу. Легкі травми можна цілкомвилікувати. Важка травма може привести до ампутації органу (гангрена).

Загроза життю. Наприклад: важке поранення, температура тіла вище 42 °С, утрата крові, зупинка серця, дихання. Необхідна термінова інтенсивна перша медична допомога.

Клінічна смерть. Припинення дихання або кровообігу. Реанімація можлива протягом 5 хвилин.

Біологічна смерть.



ПСИХІЧНЕ І СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я





Саморозвиток



Вплив
соціуму

СКЛАДОВІ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



Вибір кумира –
приклад для
наслідування



Виховання



Фізичне здоров'я



Мас-медіа



Погане харчування

ЗАГРОЗИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



Погана
компанія



Сварки в сім'ї

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!
БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!**

