



**Здоровье - это состояние  
полного физического,  
социального и психического  
благополучия, а не просто  
отсутствие болезней или  
физических дефектов.**

*(из Устава ВОЗ)*

## Задание на ассоциации:

на каждую букву данного слова напишите слова, относящиеся к тому, что делает человека здоровым.

<b>З-</b>	
<b>Д-</b>	
<b>О-</b>	
<b>Р-</b>	
<b>О-</b>	
<b>В-</b>	
<b>Ь</b>	
<b>Е-</b>	

Жизненные ценности

Деньги

Образование

Высокооплачиваемая работа

Семья

Карьера

Здоровье

Недвижимость

Престижное образование

Престижная работа

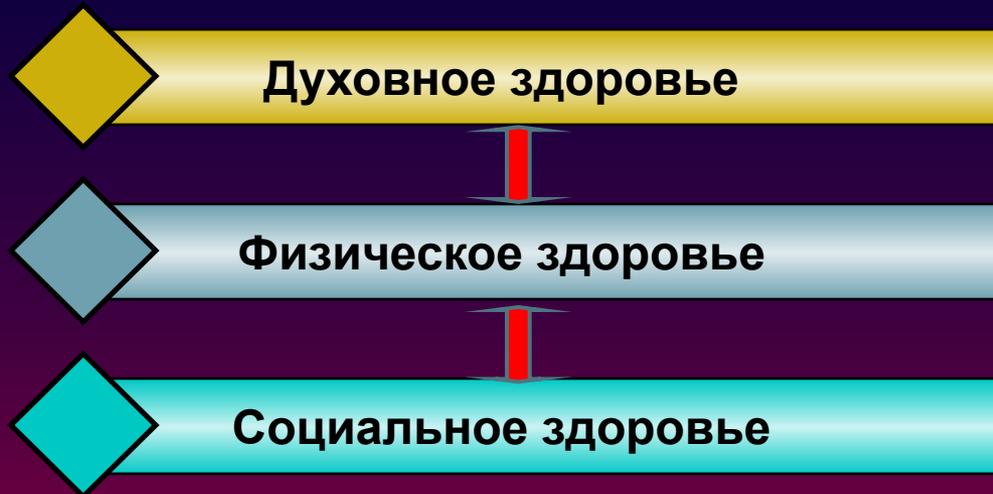
Спорт



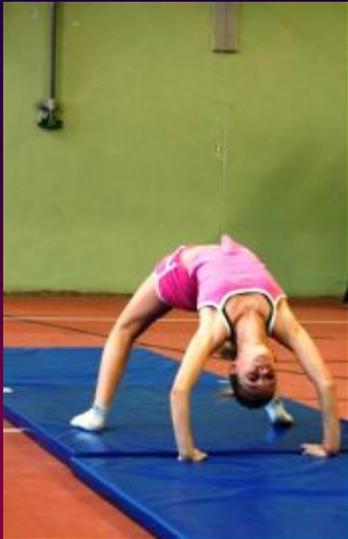
# Индивидуальное здоровье человека, его физическая, духовная и социальная сущность



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



# Физическое здоровье обеспечивается:



Двигательной активностью

Рациональным питанием

Закаливанием и очищением организма

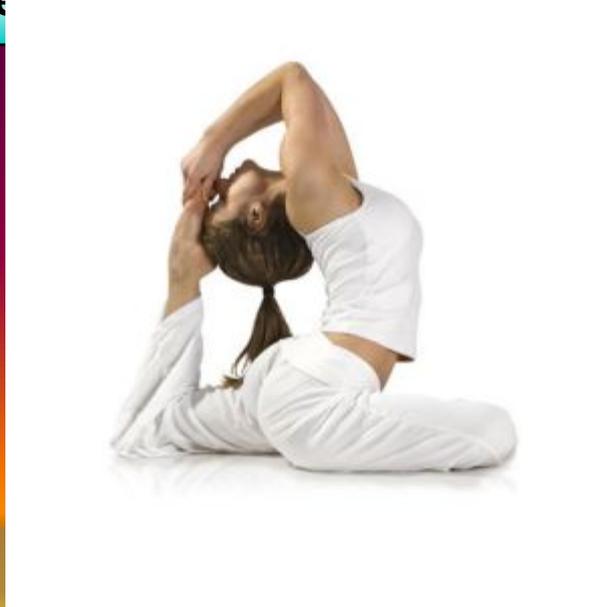
Исключением вредных привычек

Сочетанием видов труда

Временем и умением отдыхать

# Духовное здоровье обеспечивается:

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



**Социальное здоровье** – способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальных средах. Оно достигается умениями:

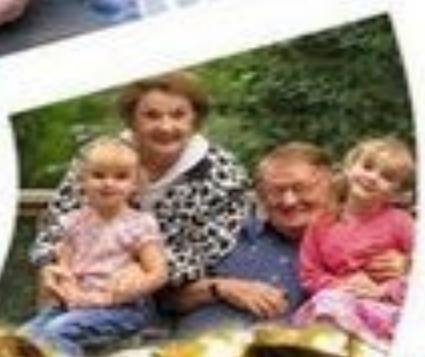
- ◆ Предвидеть возникновение ЧС
- ◆ Оценивать последствия ЧС
- ◆ Принимать обоснованное решение
- ◆ Действовать в ЧС

**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

17-20%  
Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%  
Генетическая биология человека

8-10%  
Здоровое питание



45-55%  
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)



1. Что такое индивидуальное здоровье?
2. Какие составляющие определяют общее состояние здоровья человека?
3. Какие основные факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?

# «Плюс-минус-интересно».

«П»	«М»	«И»

*В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на уроке.*

*В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на уроке.*

*В графу «И» - «интересно» вписываются все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю*

# Домашнее задание:

## § 7.2

Кратко сформулируйте своё понимание индивидуального здоровья человека и покажите влияние на него физических, социальных и духовных факторов.