

**Здоровье человека – как
индивидуальная, так и общественная
ценность**

В настоящее время существует целый ряд определений здоровья человека.

1 отсутствие болезни

2 нормальное функционирование организма человека в системе человек — окружающая среда

3 способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде

4 способность к полноценному выполнению основных социальных функций

► «Здоровье – это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». (В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ))



Здоровье каждого человека является не только его индивидуальной, но и общественной ценностью, так как общественное здоровье в конечном итоге основная составляющая здоровья членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека взаимосвязаны, и одно зависит от другого.

Состояние идеального здоровья



Состояние идеального здоровья

Духовное

способность человека анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления, определять ход их развития и возможные последствия для личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.

Социальное

осознание себя личностью мужского или женского пола, взаимодействие с окружающими, понимание и развитие навыков, помогающих в общении с людьми, профилактика социально значимых заболеваний

Физическое

это функционирование организма, здоровье всех его систем, физическая активность, режим дня и отдыха, рациональное питание, закаливание и т. д.

Уровень духовного здоровья определяется способностью человека к добру,

милосердию, бескорыстной помощи окружающим.

Уровень духовного здоровья обеспечивается системой мышления человека, постоянным стремлением его к самовоспитанию, самообучению и совершенствованию духовных, физических и социальных качеств.

Духовное здоровье

совершенством состояния тела человека; способностью обеспечивать постоянное духовное самосовершенствование и жизнедеятельность в реальной окружающей среде — природной, техногенной и социальной; способностью, направленной на обеспечение благополучной жизни и безопасности в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, на обеспечение долголетия функционирования всех органов человека без отклонений.

Физическое характеризуется

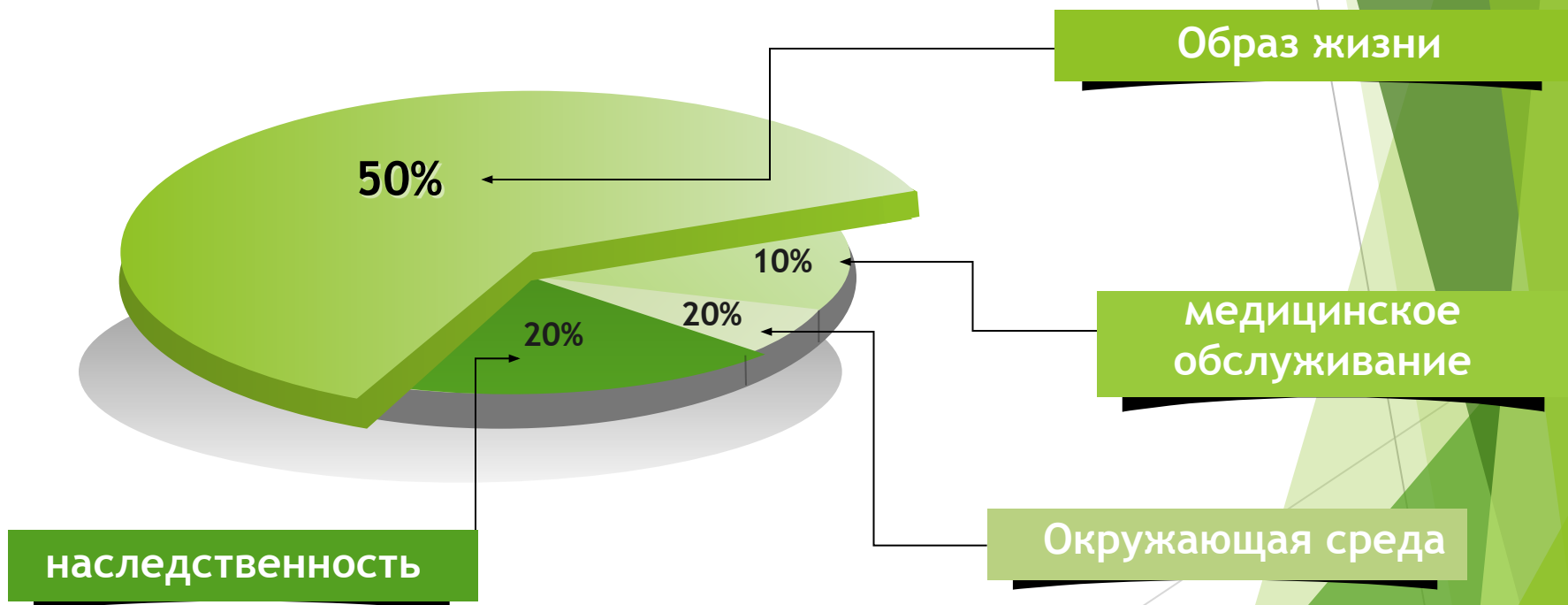
умения предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности, и по возможности избегать их;

знания существующих нормативно-правовых актов и требований в области безопасности и умения соблюдать их, чтобы не спровоцировать опасную или чрезвычайную ситуацию по собственной вине;

знания рекомендаций специалистов в области безопасности и умения применять их с учетом своих особенностей.

Социальное здоровье

Факторы влияющие на здоровье



Состояние идеального здоровья

духовное

социальное

физическое



Индивидуальное здоровье человека во многом зависит от его образа жизни, умения предвидеть и избегать различные опасные ситуации, строить свое благополучие. Сохраняя и укрепляя свое личное здоровье, каждый человек вносит свой вклад в общественное здоровье, которое в конечном итоге является основой национальной безопасности России. Путь к этому один — соблюдение норм здорового образа жизни.

Используя материалы учебника, дополнительную информацию и собственные наблюдения, заполните таблицу «Основные факторы, которые оказывают существенное влияние на здоровье человека».

Факторы, влияющие на здоровье	Характеристика факторов
Первый фактор	
Второй фактор	
Третий фактор	
Четвертый фактор	

