

Здоровье человека : физическая, социальная, духовная сущность

Щедрин Арсений 8Г

Индивидуальное здоровье

Индивидуальное здоровье — это здоровье каждого члена общества. В понятие здоровья вкладывается более широкий смысл, чем отсутствие болезней, оно включает в себя деятельностные возможности человека, которые позволяют ему улучшить свою жизнь, сделать ее более благополучной, достичь более высокой степени самореализации.

благополучие

благополучие касается всех сторон жизни человека. Духовное благополучие соотносится с разумом человека, его интеллектом, эмоциями. Социальное благополучие отражает возможности человека жить безопасно в реальной окружающей среде. Физическое благополучие связано с физическими возможностями человека, с совершенством его тела и продолжительностью жизни. Благополучие человека является определяющим понятием его здоровья.

Физическое здоровье

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль обеспечивает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья, а вместе они влияют на социальное здоровье и обеспечивают социальное благополучие.



Физическое здоровье

Физическое здоровье обеспечивается:

- двигательной активностью
- рациональным питанием
- закаливанием и очищением организма
- рациональным сочетанием умственного и физического труда
временем и умением отдыхать
- исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков

Духовное здоровье

Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения.



Социальное здоровье

Социальное здоровье — это способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальной средах обитания.

Достигается оно

- умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций
- оценивать их возможные последствия
- принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.

Факторы

- Среди физических факторов наиболее важным является фактор наследственности. Это предрасположенность человека к определенным заболеваниям или наличие врожденных физических дефектов.

Факторы

- Среди социальных факторов необходимо выделить состояние окружающей среды, влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций и организацию защиты населения от их последствий, а также доступный уровень медицинского обслуживания.

Факторы

- Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуальности образа жизни. Степень его влияния на здоровье составляет 50%.

- **Спасибо за внимание!**