

Индивидуальное здоровье человека



**Индивидуальное здоровье — это
здоровье каждого члена общества.**

**Три фактора
индивидуального здоровья**

Духовное, физическое и социальное здоровье —
неотъемлемые составляющие здоровья, которые
должны находиться в гармоничном единстве, что и
обеспечивает высокий уровень здоровья человека и
его благополучие.

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.



Среди *физических факторов* наиболее важным является фактор наследственности. Степень влияния наследственности на здоровье может составлять до 20%.



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.



Духовный фактор является наиболее важным компонентом здоровья и благополучия. Степень его влияния на здоровье составляет 50%.



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.



Основные компоненты социальных факторов:

1. Состояние окружающей среды.
2. Влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций и организацию защиты населения от их последствий.
3. Доступный уровень медицинского обслуживания. В сумме они составляют 30%.



Здоровье человека зависит от внешней окружающей среды (природной, техногенной и социальной) и от умения человека безопасно вести себя в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.



Для сохранения и укрепления здоровья необходимо:

1. Постоянно учиться предвидеть опасности.
2. Оценивать обстановку и уметь действовать адекватно в складывающейся обстановке для снижения фактора риска для жизни и здоровья.
3. Формировать свою индивидуальную систему здорового образа жизни, обеспечивающую духовное, физическое и социальное благополучие.

