|  |
| --- |
| Индивидуальное здоровье |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое здоровье | Духовное здоровье | Социальное здоровье |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обеспечивает двигательной активностью, рациональным питанием, закаливание и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, достаточным временем отдыха и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. | Обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией нём. Достигает духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, с друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения. | 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. |