

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

(Всемирная организация здравоохранения)

Критерии здоровья:

- *Соматическое здоровье и физическое – я могу*
- *Психическое здоровье - я хочу*
- *Нравственное здоровье и духовное здоровье - я должен*

Современные взгляды о составляющих здоровья:

- *Соматическое здоровье- основа генетически закодированная биологическая программа индивидуального развития*
- *Физическое здоровье- функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие адаптацию организма*
- *Психическое здоровье- душевный комфорт и адекватное поведение*
- *Нравственное здоровье- система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе*
- *Духовное здоровье- включает в себя добро, любовь и красоту*

