MINU TERVIS

Mis on tervis?	Inimese sisemaailma heaoluseisund, mis väljendub mõtetes, tunnetes ja toimetulekus igapäevaste tegevustega meid ümbritsevas keskkonnas.
Mis on füüsiline tervis?	Hinnanguline näitaja, ehk inimese hinnang oma tervisele.
Mis on vaimne tervis?	Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise tasakaal.
Mis on sotsiaalne tervis?	Inimese keha heaoluseisund, mis väljendub keha ja selle elundite toimimises ning koostöös.
Mis on subjektiivne tervisenäitaja?	Inimeste suhetega seotud heaoluseisund, mis seisneb võimes mõista enda ja teiste vajadusi ning inimeste erinevusi.
Mis on objektiivne tervisenäitaja?	Füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguste puudumine.
Mis on hea enesetunde aluseks?	Mõõdetav näitaja ehk näitaja, mida saab otseselt mõõta.

LIVEWORKSHEETS