

# Здоровье и здоровый образ жизни. Основные составляющие ЗОЖ.



***Здоровье*** – состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

***Здоровье*** – процесс развития и сохранения психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

***Здоровье*** – состояние, которое позволяет вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, вести ЗОЖ, т.е. испытывать физическое, душевное и социальное благополучие.

## ***Выделяют три уровня оценки здоровья:***

1. Здоровье отдельного человека
2. Здоровье малых социальных этнических групп
3. Здоровье популяции и населения

## ***При оценке здоровья населения используют:***

- медико-демографические показатели (смертность, рождаемость, средняя продолжительность жизни)
- показатели механического движения населения (миграция)
- показатели заболеваемости и распространенности болезней
- показатели инвалидизации
- показатели физического развития населения



*Образ жизни* – способ переживания жизненных ситуаций, а *условия жизни* – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в микро и макро среде, а также быт и обустройство своего жилища

**ЗОЖ** – система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья

**ЗОЖ** – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение профессиональных и социальных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

# **Составляющие ЗОЖ**

- ▣ **✓ Рациональное питание**
- ▣ **✓ Режим дня**
- ▣ **✓ Двигательная активность**
- ▣ **✓ Закаливание**
- ▣ **✓ Личная гигиена**
- ▣ **✓ Грамотное экологическое поведение**
- ▣ **✓ Психогигиена**
- ▣ **✓ Сексуальное воспитание**
- ▣ **✓ Отказ от вредных привычек**
- ▣ **✓ Безопасное поведение**

# *Рациональное питание*

**РП**- питание, удовлетворяющее энергетическим потребностям организма, которое способствует обеспечению полноценного развития и необходимому уровню обмена веществ

*Питание* – совокупность процессов, связанных с поступлением и усвоением пищевых веществ: включает добывание пищи, ее переработку и всасывание.

*Пища* – органическая смесь, получаемая организмом из окружающей среды и используемая для построения и возобновления клеток, поддержание жизнедеятельности, восполнение расходуемой энергии



## **Основные принципы:**

- ✓ **Умеренность** (исключение переедания при обеспечении организма необходимого объема ккал.  
Ккал=Е+возраст+пол)
- ✓ **Сбалансированность** (удовлетворение организма в незаменимых веществах. б/ж/у=1/1/4)
- ✓ **Четырёхразовый приём пищи** (равномерное потребление пищи небольшими порциями)
- ✓ **Разнообразие** (большой выбор биологически активных веществ, в том числе незаменимых)
- ✓ **Биологическая полноценность** (ежедневное, систематическое потребление овощей и фруктов, воды, мин.вещ.)

# *Режим дня*

*Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, сон, чередование умственного и физического труда, занятие физкультурой и спортом. Организуется индивидуально на основании личных данных.*



# ***Двигательная активность***

***Необходимое условие для развития и поддержания здоровья.***

***Включает в себя утреннюю гимнастику, вводную гимнастику, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом, посильный физический труд.***

# *Основные составляющие тренированности организма человека*

## **1. сердечно-дыхательная выносливость**

Способность выдерживать в течение длительного времени нагрузку умеренной интенсивности.

## **2. Мышечная сила и выносливость**

Сила, которую способна развивать мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета.

Способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать к-л группу мышц

## **3. Скоростные качества**

## **4. гибкость**

# ***Закаливание***

**Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (холоду, теплу, солнечной радиации, перепаду температур).**

**Принципы закаливания:**

- постепенность**
- систематичность**
- многофакторность**

**Ванны, контрастный душ, баня, ходьба босиком, обливание, обтирание, солнце, воздух**



# ***Личная гигиена***

***Комплекс правил, направленных на сохранение и укрепления здоровья. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища, регулярный приём пищи, чередование труда и активного отдыха, чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, полноценный сон.***

# **Грамотное экологическое поведение**

**Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего собственного обитания, разумного использования природных ресурсов, сведения к минимальному вредному воздействию на её состояние.**

# ***Психогигиена***

***Умение управлять своими эмоциями,  
профилактика невротических состояний.***

***Включает в себя умение приспосабливаться к  
различным возникающим трудностям.***

***саморегуляцию, самовнушение, аутотренинг.***



# ***Сексуальное воспитание***

***Комплекс правил, направленных на формирование личности, идентифицирующей себя соответственно мужчиной или женщиной, уважительного отношения к противоположному полу, бережного отношения к своему здоровью.***

# **Отказ от вредных привычек**

**Формирование однозначного негативного отношения к курению, алкоголизму, токсикомании, наркомании.**

**Отторжение в личности способа поведения, агрессивного по отношению к самой личности и обществу.**

# ***Безопасное поведение***

***Соблюдение правил охраны труда,  
техники безопасности, общих бытовых  
правил безопасности, обеспечивающих  
предупреждение травматизма,  
отравлений, криминальных ситуаций для  
себя и окружающих.***



Позитифф!

