

# Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности



- Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Также можно сказать, что здоровый образ жизни — это распорядок действий, предназначенный для укрепления здо



- В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, [мотивации](#). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья. Недавно возникшее мировое спортивное направление [Street Workout](#) и ставит своей основной целью достижение здорового образа жизни (борьба с [табакокурением](#), [алкоголем](#), [наркотиками](#) и [игровой зависимостью](#) и др.). я индивидуума  
[\[1\]](#)

- Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций<sup>[2]</sup>, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности<sup>[3]</sup>.

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ

## ЗДОРОВЬЕ





- **Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья** [4]



- В узко-биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них<sup>[5]</sup> считают базовыми:
- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье (см., гигиена);
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы<sup>[5]</sup> также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.
- Некоторые исследователи<sup>[6]</sup> выделяют также



**Я за здоровый образ**

**ЖИЗ**

