Здоровье
и
здоровый образ жизни

Здоровье - это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие

Модели здоровья

- В ***медицинской*** модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов, при этом упор делается на медицинские признаки и характеристики.
- ***Биомедицинская*** модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Основной акцент делается на природно-биологической сущности человека.
- Согласно ***биосоциальной*** модели здоровье включает в себя биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при ведущей роли последних.
- ***Ценностно-социальная*** модель предполагает, что здоровье является для человека ценной, необходимой предпосылкой для полноценной жизни.

Критерии психического и социального здоровья

(по Г.С. Никифорову)

Здоровье	Нездоровье
Психические процессы	
- адекватность психического отражения, - адекватное восприятие самого себя, - способность концентрации на предмете и удержание информации в памяти, - способность к логическому и критическому мышлению, креативность и др.	- неадекватность восприятия себя, - нелогичность, - снижение когнитивной активности, - неорганизованность, категоричность (стереотипность) и некритичность мышления, повышенная внушаемость
Психические свойства	
- эмоциональная устойчивость, - зрелость чувств соответственно возрасту, - совладание с негативными эмоциями, сохранность привычного самочувствия - естественное проявление чувств, эмоций, способность радоваться	- чувственная тупость, - беспричинная злость, враждебность, - ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств, - повышенная тревожность

Критерии психического и социального здоровья

(продолжение)

Здоровье	Нездоровье
Психические свойства	
- оптимизм, доброжелательность, - уравновешенность, самоконтроль, - нравственность, чувство долга, - адекватный уровень притязаний, - уверенность в себе, независимость, - не склонность к лени, воля, - непосредственность (естественность), - чувство юмора, - самоуважение, - адекватная самооценка, - энергичность, активность, - целеустремленность (обретение смысла жизни).	- зависимость от вредных привычек, - уход от ответственности за себя, - утрата веры в себя, свои возможности, - неадекватная самооценка, - утрата интереса, любви к близким, - пассивная жизненная позиция, - чрезмерное усиление или ослабление самоконтроля, - неадекватное восприятие мира, - дезадаптивное поведение, - конфликтность, враждебность, эгоцентричность (жестокость, бессердечность) и др.

Здоровый образ жизни - совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, при которых все системы организма работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха

Смысловые значения понятия «ЗОЖ»

1. ЗОЖ как конкретный ***вариант образа жизни***, результат теоретического осмысления реальной жизнедеятельности человека.
2. ЗОЖ как ***медико-педагогическая система*** рациональной жизнедеятельности человека в сфере труда, быта и отдыха.
3. ЗОЖ как реальное и эффективное ***средство стабилизации здоровья*** и выживания населения в условиях системного кризиса.
4. ЗОЖ как ***результат физической активности,*** охраны и улучшения здоровья населения

Факторы ЗОЖ

В основе здорового образ жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.):

- сон (7-8 часов),
- регулярное питание,
- отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами),
- вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста),
- регулярные занятия спортом и закаливание,
- ограничение алкоголя,
- отказ от курения.

Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, достаточную медицинскую активность, удовлетворенность работой, наличие семьи.

Причины, препятствующие формированию адекватного отношения к здоровью

1. ***Здоровый*** человек (каким в норме является подросток) ***не замечает*** своего ***здоровья***, воспринимает его как естественную данность.

2. ***Здоровье*** приобретает актуальную жизненную ***необходимость***, когда оно уже ***нарушено***.

3. В основе нездорового поведения лежит феномен ***«нереалистического оптимизма»,*** который развивается из отсутствия личного опыта болезни, веры в то, что, если заболевания нет, то его и не будет в будущем, вера в возможность справится с болезнью.

4. Нездоровое поведение приносит сиюминутное удовольствие, а последствия этих поступков кажутся далекими и маловероятными.

Причины, препятствующие формированию адекватного отношения к здоровью (продолжение)

5. Если рекомендации по укреплению и сохранению здоровья, полученные от СМИ или врача, не совпадают с представлениями человека, то вероятность их выполнения будет низкой.

6. Существует ***возрастная динамика значимости*** здоровья. Его приоритетная роль чаще отмечается представителями среднего и особенно старшего возраста. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения. Если они уделяют внимание здоровью, то преимущественно его физической составляющей.

7. Существует ***эффект задержанной обратной связи***: результат от заботы о поддержании здоровья отсрочен во времени. Это одна из главных причин негигиенического поведения людей.