



**Понятие здоровья и здорового образа жизни,  
их мотивация.  
Факторы, влияющие на  
здоровье.**

Осипова Мария 3 «В»

**Здоровье** — это очень глубокое понятие, которое подразумевает под собой состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

### **Параметры, определяющие состояние здоровья человека:**

-антропометрические (рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей);

-физические (частота пульса, артериальное давление, температура тела);

-биохимические (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.);

-биологические (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней);



Для состояния организма человека существует понятие «нормы». Это значит, значение параметров укладывается в определенный, выработанный медицинской наукой и практикой, диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может явиться признаком и доказательством ухудшения здоровья.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни

- Рациональное питание.
- Физическая активность.
- Общая гигиена организма.
- Закаливание.
- Отказ от вредных привычек.



### **Формирование ЗОЖ**

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.





## Мотивация Здоровья



знанное побуждение к действию. Совокупно мотивация, в большой степени определяет образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Ценность здоровья большинством людей осознается тогда, когда оно под серьезной угрозой или в определенной степени утрачено. Только тогда (да и то не всегда в должной степени) и возникает мотивация - вылечить болезнь, избавиться от вредных привычек, стать здоровым.

Говоря о мотивации важно формировать, умение чувствовать состояние своего тела, качество его резервов, иначе здоровье будет всегда ощущаться как абстрактная величина, и забота о нём будет откладываться на случай болезни.



## Социальные факторы, влияющие на здоровье



• Доступность  
первичной  
медико-  
санитарной  
помощи.

• Отчисление  
валового  
национального  
продукта на  
здравоохранени  
е.

• Степень  
обследования  
беременных  
квалифицированн  
ым персоналом.

• Средняя  
продолж  
ительнос  
ть  
предстоя  
щей  
жизни.

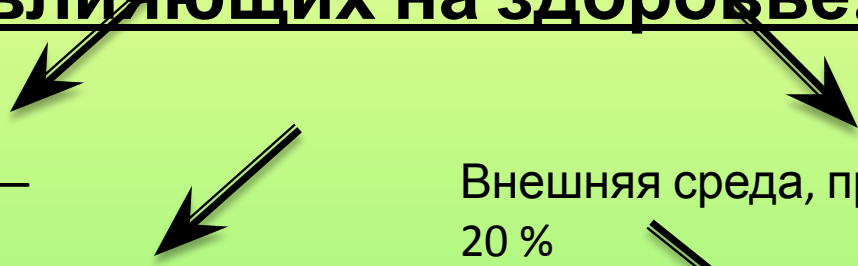
• Гигиеническая  
грамотность  
населения.

• Уровень  
иммунизации  
населения.

• Уровень  
детской  
смертности

• Состояние  
питания  
детей.

# Соотношение различных факторов, влияющих на здоровье.



Здравоохранение —  
10 %

Внешняя среда, природные условия —  
20 %

Генетика и наследственность —  
20 %

Условия и образ жизни, питание —  
50 %





## Восточный подход

Образ мыслей (70 %)

Образ жизни (20 %)

Образ питания (10 %)

Образ жизни и образ питания взрослого человека предопределяются, во многом, образом его мыслей.

Что касается детей с ещё не сформировавшимся образом мысли, то при навязанных им взрослыми образе жизни и питания, они могут считаться родившимися здоровыми лишь на 30%! (образ жизни 20% + образ питания 10%), и это в лучшем случае. Исходя из сказанного, становится очевидным, что факторы, "составляющие здоровье", на самом деле не составляют здоровье, а всего лишь оказывают на него некоторо

