

# ЗДОРОВЫЙ ОБЪЕМ ЖИЗНИ И



# ПЛАН

1. Определение ЗОЖ.
2. Элементы ЗОЖ.
3. Факторы укрепления здоровья.
4. Базовые составляющие ЗОЖ.
5. Аспекты ЗОЖ.
6. Формирование ЗОЖ.
7. Концепция ЗОЖ.
8. Мотивация ЗОЖ.
9. Список литературы.

Здоровый образ  
жизни — образ  
жизни отдельно  
человека с целью  
профилактики  
болезней и  
укрепления  
здоровья.



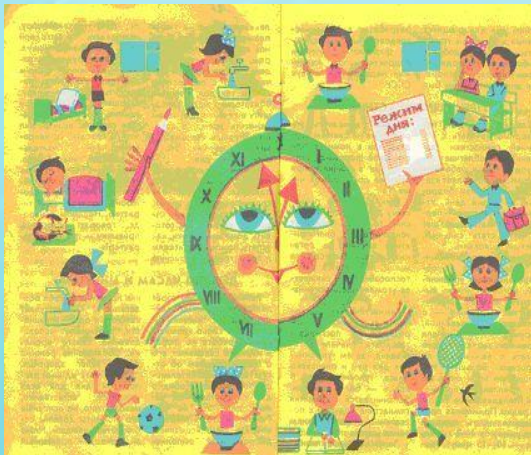
# Элементы здорового образа жизни



ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
НУЖНО УКРЕПЛЯТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!  
ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ - ОСНОВА ДОЛГОЙ,  
СЧАСТЛИВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ.

## Факторы укрепления здоровья

распорядок  
дня



двигательная  
активность



природные  
факторы



# Базовые составляющие ЗОЖ

- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- ✓ отказ от **вредных привычек**: **курения**, употребления **наркотиков**, употребления **алкоголя**.
- ✓ **питание**: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ✓ **движения**: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, **фитнес**), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- ✓ **гигиена** организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- ✓ **закаливание**;

НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШОЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ЕГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ ЗАВИСИТ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ОТ ЕГО МЕНТАЛЬНЫХ УСТАНОВОК. ПОЭТОМУ НЕКОТОРЫЕ АВТОРЫ ТАКЖЕ ВЫДЕЛЯЮТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО СЛЕДУЮЩИЕ АСПЕКТЫ ЗОЖ:



□ **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ** самочувствие: **психогигиена**, умение справляться с собственными эмоциями;

□ **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ** самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

□ **ДУХОВНОЕ** самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, **ОПТИМИЗМ**.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми

## Формирование здорового образа жизни

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 ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.





# Концепция здорового образа жизни

**КОНЦЕПЦИЯ** – это набор основных идей, составляющих понятие.

Выводя концепции здорового образа жизни, сосредоточимся на основополагающих, или, как ещё говорят, базовых видах. **ПОКАЗАТЕЛЕМ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, СЛУЖИТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

**Возможность вести ЗОЖ**

1. **зависит от** пола, возраста и состояния здоровья;
2. **От условий обитания** (климат, жилище);
3. **От экономический условий** (питание, одежда, работа, отдых);
4. **От наличия полезных привычек** (соблюдение гигиены, закаливание);
5. **От отсутствия вредных привычек** (курение, употребление алкоголя, наркотиков и др.)

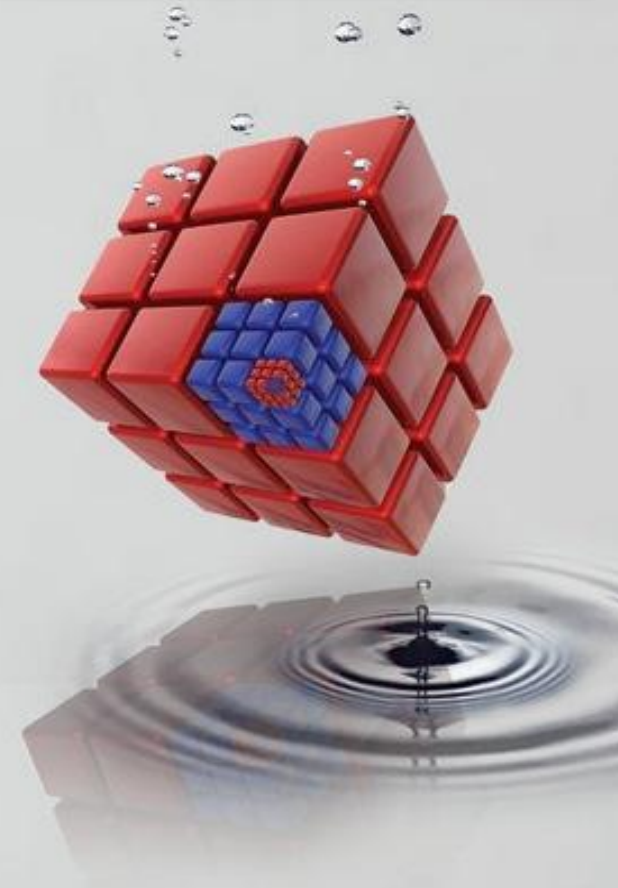


## Мотивация здорового образа жизни

**МОТИВАЦИЯ** – это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности.

С самого начала нужно понимать, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

- **САМОСОХРАНЕНИЕ.**
- **ПОДЧИНЕНИЯ ЭТНОКУЛЬТУРНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ.**
- **ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**
  - **ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.**
  - **СПОСОБНОСТЬ К МАНЕВРАМ.**
- **ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЙ КОМФОРТНОСТИ.**





«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом», - так говорил Л.Н. Толстой

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- <http://www.wikipedia.ru>

[http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%E2%FB%E9\\_%EE%E1%F0%E0%E7\\_%E6%E8%E7%ED%E8](http://ru.wikipedia.org/wiki/%C7%E4%EE%F0%E2%FB%E9_%EE%E1%F0%E0%E7_%E6%E8%E7%ED%E8)

- <http://www.google.ru/>

<http://www.fisio.ru/zozh.html>

- Соковня – Семёнова И.И.  
«Основы здорового образа жизни и превая медицинская помощь» Москва, Издательство «Академия», 1997





**Я ЗА**  
**ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР**