

# Здоровый образ жизни и его формирование.

Подготовила  
студентка 25  
группы  
Мотева В.

# ОГЛАВЛЕН ИЕ

- 1) ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ
- 2) ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?
- 3) ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
- 4) ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ
  - ФИЗИЧЕСКОЕ
  - ПСИХИЧЕСКОЕ
  - СОЦИАЛЬНОЕ
- 5) СОСТАВЛЯЮЩЕЕ ЗОЖ
- 6) ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ

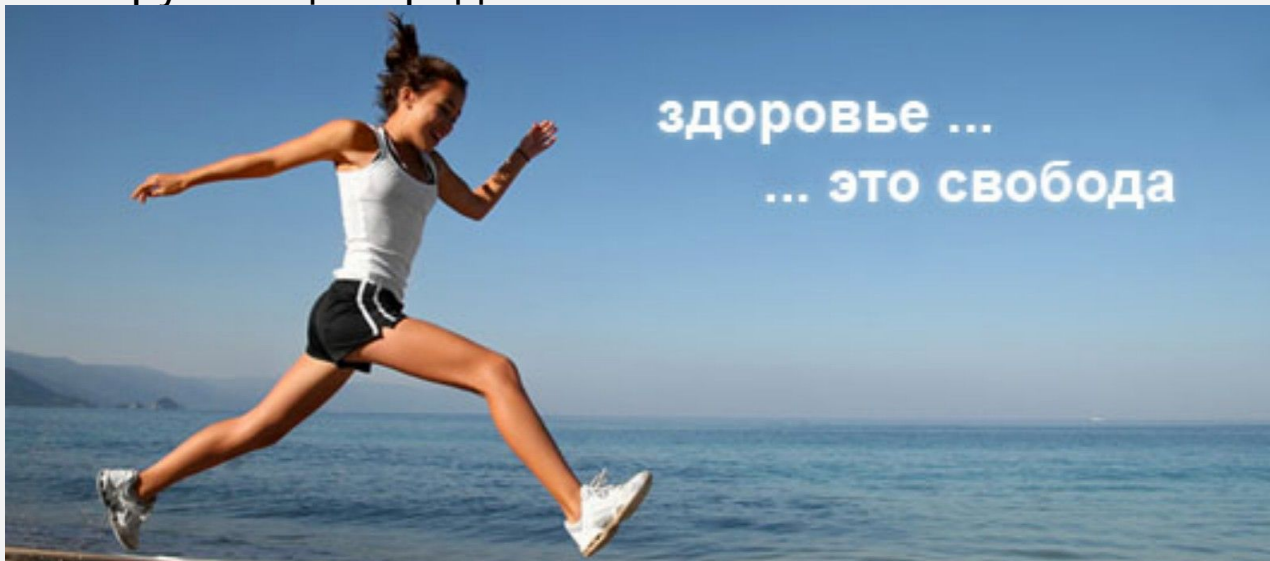
# Что такое здоровье?

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.



# Что такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"

# Важность здорового образа жизни (ЗОЖ)

Охрана собственного здоровья это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

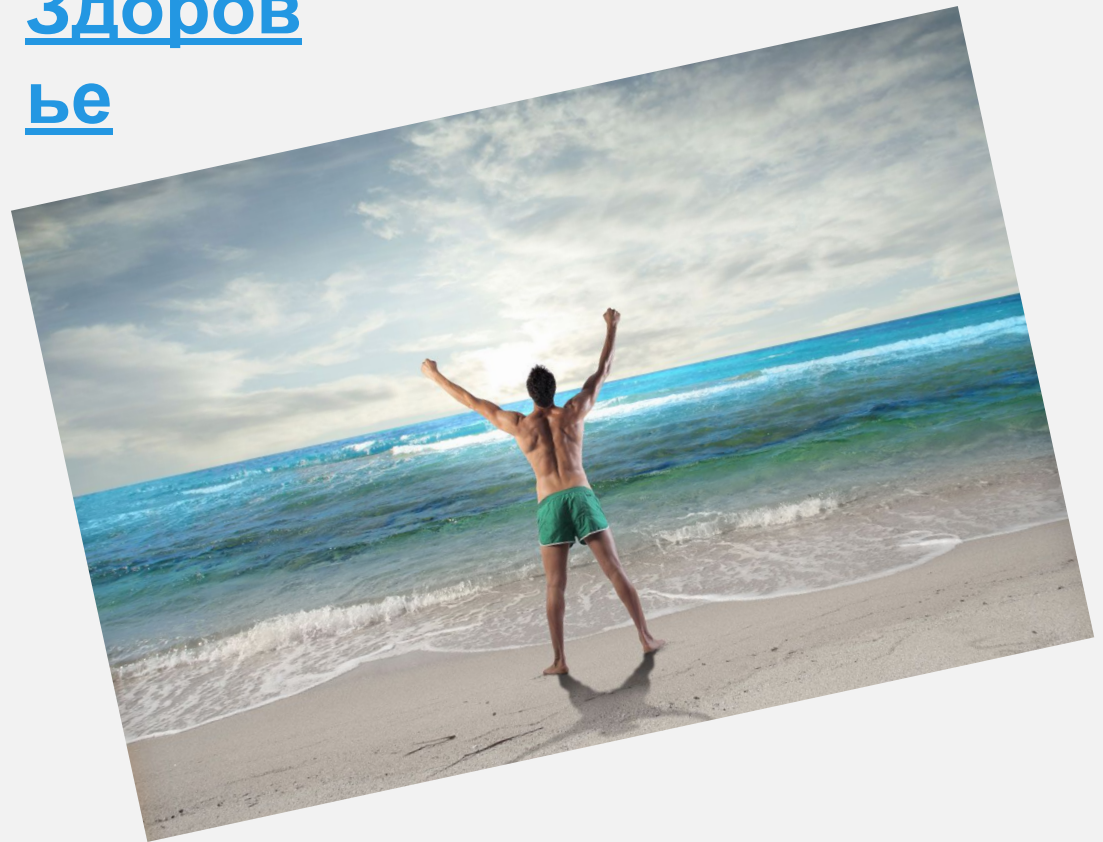




# Виды здоровья:

- Физическое
- Психическое
- Социальное
- (духовное)

Здоров  
ье



# Физическое здоровье

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.





20%

Внешняя среда  
и природно-климатические условия



10%

Генетическая биология человека



10%

Здоровое питание



**ЗДОРОВЬЕ**



Образ жизни  
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

60%



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**



# Психическое здоровье

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

## Основные факты

- Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; действительно, без психического здоровья нет здоровья.
- Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.
- Психическое здоровье определяется социально-экономическими, биологическими и относящимися к окружающей среде факторами.
- Для укрепления психического здоровья существуют эффективные по стоимости межсекторальные стратегии и мероприятия общественного здравоохранения.

*Психическое здоровье –  
это состояние равновесия между  
человеком и внутренним миром,  
адекватность реакции, гармония  
между человеком и окружающими,  
критический подход к любым  
обстоятельствам жизни*

**Психическое здоровье** — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.





# Психическое здоровье!



**Потребность в самовыражении**



**Потребность в уважении и признании**

**Потребность в принадлежности к социальной группе, причастности, поддержке**



**Потребность в безопасности и защищенности**



**Физиологические потребности**





# Сущность психического здоровья

*Психически идеально здоровый человек обладает следующими свойствами.*

- Способностью любить и быть любимым. Без этого кардинального дара человеческое существо в большей степени, чем все другие млекопитающие, не способно преуспевать в жизни и быть счастливым.
- Достаточной энергией, чтобы встретить перемену и неопределенность в жизненных обстоятельствах без страха, пережить неприятности разумно и с духом практического оптимизма.
- Даром рисковать без бесконечного созерцания и предвидения самого худшего, что может случиться.
- Запасом спонтанной «радости жизни» и широким диапазоном эмоциональных ответных реакций (включая негативные эмоции и гнев).
- Эффективным контактом с реальностью: не слишком уменьшенным, но и не слишком преувеличенным. (Как выразился T.S. Eliot, «человеческое существо не может вынести слишком много реальности».)
- Богатой фантазией, что дает миру надежду на созидательность и процветание.

# УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Укрепление психического здоровья в значительной мере зависит от межсекторальных стратегий. Конкретные пути укрепления психического здоровья включают следующие:*

- поддержка детей (например, программы по приобретению навыков, программы по развитию детей и молодых людей);
- предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию и схемы микрокредитования);
- социальная поддержка пожилых людей (например, инициатива по организации знакомств, местные дневные центры для престарелых людей);
- программы, нацеленные на уязвимые группы населения, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
- И так далее

# СОЦИАЛЬНОЕ (НРАВСТВЕННОЕ) ЗДОРОВЬЕ



Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе.

Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, - сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами

# СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

***Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:***

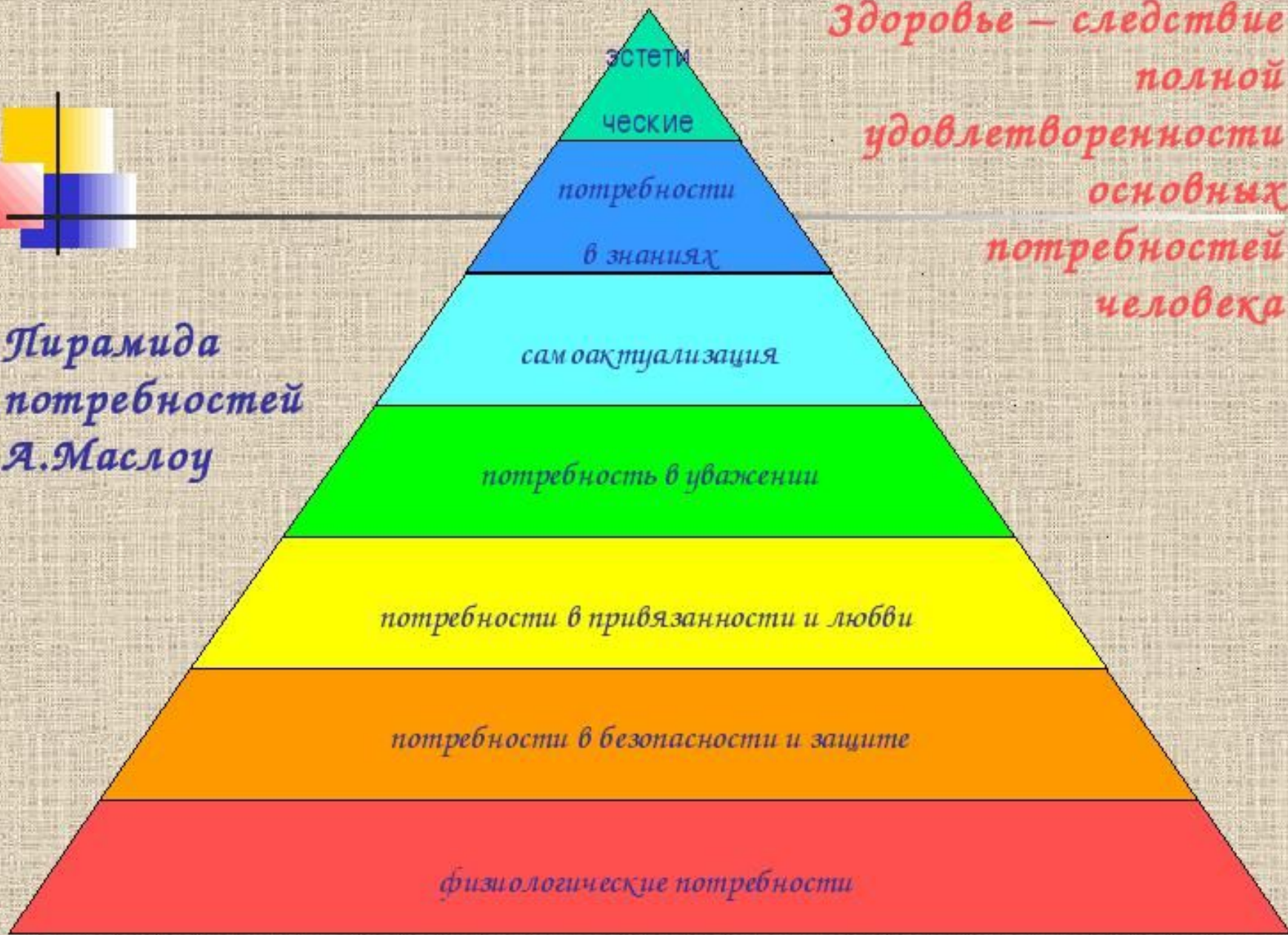
- распорядок дня
- рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание
- дыхание
- режим сна
- искоренение вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- плодотворный труд,
- личную гигиену,
- массаж
- закаливание и т.д,







*Пирамида  
потребностей  
А.Маслоу*



*Здоровье – следствие  
полной  
удовлетворенности  
основных  
потребностей  
человека*

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ И СТИЛЯ ЖИЗНИ

**КТО НЕ КУРИТ И  
НЕ ПЬЁТ**

**ТОТ УМЕЕТ И МОГЁТ**

## *Стиль жизни*

При формировании индивидуального здоровья стиль жизни имеет основополагающее значение, потому что связан с уровнем интеллектуального, морального и эмоционального развития личности. Важное место занимают личностно-мотивационные качества человека, его жизненные ориентиры. Если мы хотим эффективно трудиться и получать удовлетворение от результатов профессионального взаимодействия, быть успешными и компетентными, то нам необходимо ежедневно заботиться о себе.



**Счастье** не должно быть составной частью психического здоровья; и в действительности ощущение счастья может быть очень ранимым. Нередко все, что нужно для ощущения счастья, — это чтобы оно ушло на время. Названное обстоятельство очень важно; оно необходимо для человека.



Спасибо за внимание!

