

# Здоровый образ жизни и его составляющие



Презентация для конспекта

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – индивидуальная форма поведения человека, которая соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, и ориентирована на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций.

# Критерии здоровья человека:

- Отсутствие болезни
- Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде
- Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»
- Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие
- Способность к выполнению основных социальных функций

# Факторы индивидуального здоровья:

- Биологические факторы (наследственность) – 20%
- Окружающая среда – 20 %
- Служба здоровья – 10 %
- Здоровый образ жизни – 50 %

# Определение Всемирной организации здравоохранения

**Здоровье** – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

# Что такое благополучие, счастье?

*«Благополучие – это спокойное  
и счастливое состояние.  
Счастье – это чувство и  
состояние полного высшего  
удовлетворения»*

**С.И.Ожегов**

# Физическое благополучие

- ❖ Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма
- ❖ Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность
- ❖ Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием
- ❖ Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг

# Социальное благополучие

- ❖ Наличие навыков учебной и трудовой деятельности
- ❖ Наличие навыков свободно ориентироваться в потоке информации
- ❖ Наличие навыков владения современными средствами коммуникаций (компьютером, Интернетом, телефоном, средствами транспорта и др.)
- ❖ Наличие навыков коммуникативного общения (умение обратиться, написать заявление, устроиться на работу, познакомиться с людьми и т.д.)
- ❖ Наличие способности адаптироваться к требованиям общества и государства, при этом не утрачивая собственной индивидуальности



# Духовное благополучие

**Наличие способности жить в полной гармонии со своей совестью, требованиями семьи, общества, государства, духовными, юридическими законами и традиционными представлениями о нравственности**

**Духовность – это**  
**способность пренебрегать**  
**потребностями**  
**материального и даже**  
**душевного характера,**  
**движимая любовью к людям,**  
**Отечеству и Богу.**

# Физические составляющие здорового образа жизни

- **Выработка твердой мотивации**
- **Режим жизнедеятельности**
- **Правильное питание**
- **Личная гигиена**
- **Разумная физическая активность,  
занятие спортом**
- **Исключение вредных привычек**

# Социальные составляющие здорового образа жизни

- Развитие навыков коммуникативного общения (участие в общественной жизни школы, в ученическом самоуправлении, в детских объединениях, в конкурсах, в составлении совместных проектов и т.д.)
- Развитие навыков владения современными средствами коммуникаций
- Развитие способностей ориентации в средствах массовой информации
- Наличие цели в жизни и развитие способностей для ее достижения

# Духовные составляющие здорового образа жизни

- Развитие способности совершать добрые дела (участие в акциях милосердия, оказание помощи престарелым, ветеранам, уход за больными и др.)
- Развитие способности совершать самоотверженные поступки(соревнования и конкурсы в составе команды, дружба, товарищество)
- Развитие способности анализировать свою деятельность за день, неделю, месяц, год
- Развитие способности признавать свои ошибки и недостатки и изменяться в лучшую сторону
- Наличие твердого жизненного идеала, ведущей стержневой идеи, веры и следование этой идее (посещение храма, монастыря...)
- Чтение художественной литературы, общение с уважаемыми людьми, ветеранами войны и труда
- Периодические самоограничения, пост, выполнение действий, продиктованных интересами развития силы воли

ДУХОВНОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ

СОЦИАЛЬНОЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ

