



«Здоровый образ жизни» ЗОЖ

Здоровый образ жизни - это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.



Элементы ЗОЖ

Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.



Элементы ЗОЖ

- *окружающая среда*: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;



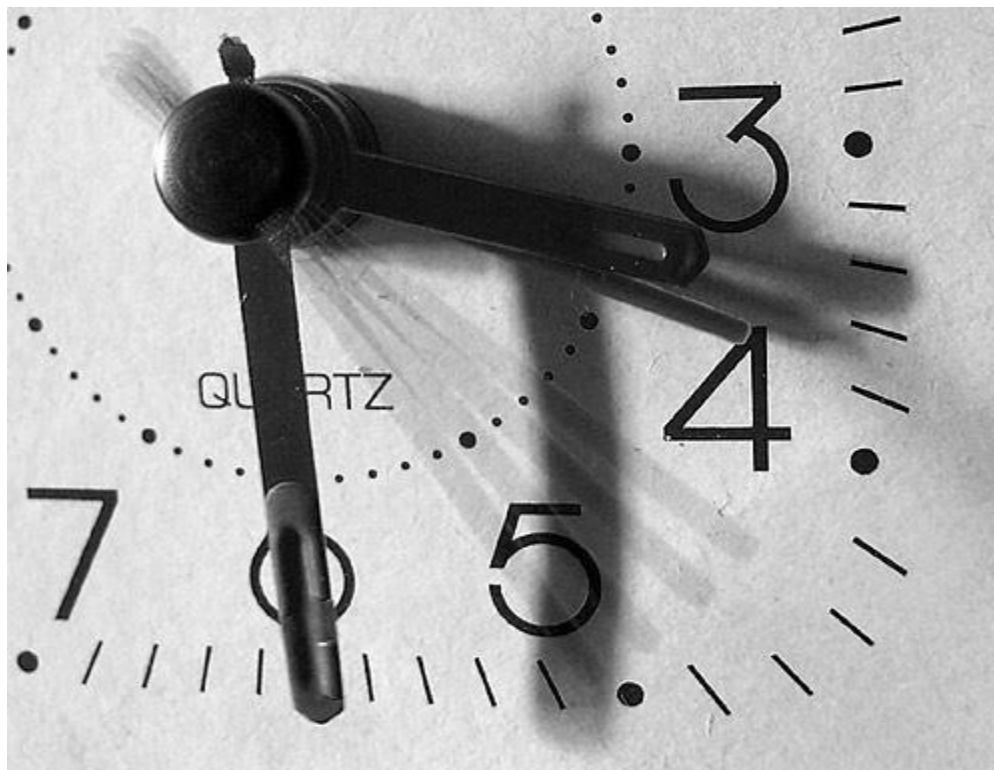
Элементы ЗОЖ

- *питание*: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



Элементы ЗОЖ

- *движение*: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



Элементы ЗОЖ

- *гигиена организма*: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;



Элементы ЗОЖ

- *Закаливание;*



Элементы ЗОЖ

- *отказ от вредных привычек: курения, употребления психоактивных веществ, употребления алкоголя.*



Элементы ЗОЖ

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;



Элементы ЗОЖ

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



Элементы ЗОЖ

- *духовное самочувствие*: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.



Формирование ЗОЖ

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

- *социальном*: пропаганда через 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.
- *личностном*: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

Известные теоретики и пропагандисты здорового образа жизни

- *Амосов, Николай Михайлович* (1913—2002) — советский хирург-кардиолог, русский писатель, автор новаторских методик в кардиологии, работ по геронтологии и рационального планирования общественной жизни («социальной инженерии»).
 - *Семёнов, Сергей Петрович* (род. 1952) — русский врач, учёный, поэт, философ, изобретатель, основатель оригинального психотерапевтического направления, духовный и общественный деятель. Лидер сообщества, участники которого заинтересованы мировоззренческими вопросами, природой человека, его духовными возможностями.
 - *Жданов, Владимир Георгиевич* (род. 1949) — российский лектор и пропагандист, известен своими лекциями о здоровом образе жизни, вреде курения и алкоголя.
- И т.д.