



# **Основы здорового образа жизни**

# Основные понятия

- **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- **Образ жизни** – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.
- **Здоровый образ жизни** – совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
- **Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором её поведения.

# Основные критерии здоровья

- Уровень жизнеустойчивости
- Широта адаптации
- Биологическая активность органов и систем
- Способность к регенерации

# Факторы здоровья

- **50%** зависит от образа жизни
- **20%** зависит от окружающей среды
- **20%** зависит от наследственности
- **10%** зависит от здравоохранения

# Составляющие здорового образа жизни

- Режим труда и отдыха
- Организация сна
- Режим питания
- Организация двигательной активности
- Личная гигиена
- Профилактика вредных привычек
- Культура межличностного общения
- Психофизическая регуляция организма

# Основные негативы образа жизни

- Несвоевременный приём пищи
- Систематическое недосыпание
- Малое пребывание на свежем воздухе
- Недостаточная двигательная активность
- Отсутствие закаливания
- Курение, алкогольные напитки и др.

# Уровни ценностей здоровья человека

- **1. Биологический** уровень включает в себя саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов, максимальную адаптацию.
- **2. Социальный** уровень включает в себя деятельное и активное отношение к миру.
- **3. Личностный** уровень включает в себя стремление к здоровому образу жизни, преодоление болезней.

# Типы поведения по отношению к здоровью

- **Адекватное (разумное)** включает: **1.** соответствие действий человека требованиям здорового образа жизни; **2.** соответствие требованиям медицины, санитарии, гигиены; **3.** высокий уровень осведомлённости по вопросам здоровья; **4.** реальную самооценку своего состояния.
- **Неадекватное (беспечное):** его основная причина – **1.** здоровье воспринимается, как нечто безусловно данное; **2.** потребность к здоровью, которая ощущается лишь при заболевании.

# **Физическое самовоспитание**

- Процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности.

# Этапы физического самовоспитания

- **1 этап – самопознание:** выделение положительных и негативных проявлений.
- **2 этап – определение цели, программы:** составление личного плана.
- **3 этап – практическое осуществление:** использование способов воздействия на самого себя.