

ОСНОВЫ здорового образа ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ





Здоровье - динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

соматический - текущее
состояние органов и систем
человеческого организма.
Основой соматического
здоровья является
биологическая программа
индивидуального развития
человека

физический - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов



Психический - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения



■ сексуальный - комплекс
соматических, эмоциональных,
интеллектуальных и социальных
аспектов сексуального
существования человека,
позитивно обогащающих личность,
повышающих коммуникабельность
человека и его способность к
любви

нравственный – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде

Факторы, определяющие здоровье :
(образ жизни, биология и
наследственность, внешняя среда и
природно-климатические условия,
здоровоохранение)





Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Факторы, определяющие здоровье человека

Образ жизни

Анатомо-физиологические данные
и наследственность

Внешняя среда
и природно-климатические условия

Здравоохранение

Здравоохранение -



система
государственных и
общественных
мероприятий по
предупреждению
заболеваний и лечению
заболевших

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения



Уровень жизни - степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей: возможности потребления тех или иных продовольственных и промышленных товаров, обеспеченность здравоохранением, жилищными и культурными условиями, т.е. количественный аспект удовлетворения потребностей

Качество жизни отражает степень удовлетворения содержательных потребностей (мотивации жизни, комфортность труда и быта, качество питания и условия приема пищи, качество одежды, жилья и т. п.), которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения

Стиль жизни - это определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности, характеризующие ее относительную самостоятельность и способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, содержательной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни



Основными
составляющими
элементами ЗОЖ

являются: разумное
чередование труда и
отдыха; рациональное
питание; преодоление
вредных привычек;
оптимальная
двигательная
активность; соблюдение
правил личной гигиены;
закаливание;
психогигиена

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов: 1) равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т.е. баланса энергии; 2) удовлетворения потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей); 3) соблюдения режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.)

- Белки служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям

- Жиры выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток. Они участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, Д, Е)

- Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот



- Витамины - это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма



- Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен

■ Вода - это наиболее важная
составляющая часть пищевого
рациона, ибо все биохимические
процессы в клетках организма
протекают в водной среде



- Вредные привычки - курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков - оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни



Личная гигиена включает в себя
рациональный устойчивый
режим, уход за телом, гигиену
одежды и обуви



Закаливание - важное средство
профилактики негативных
последствий охлаждения организма
или действия высоких температур



Психогигиена - это наука,
занимающаяся укреплением
душевного здоровья, его
сохранением или
восстановлением в случае,
если оно не было серьезно
подорвано

Двигательная
активность (ДА) -
необходимое условие
здорового образа жизни
человека (ЗОЖ)

Физическое самовоспитание и
самосовершенствование – необходимое
условие здорового образа жизни



Основные мотивы физического самовоспитания - требования социальной жизни и культуры, притязание на признание в коллективе, соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки

три основных этапа

физического
самовоспитания

Самонаблюдение -

универсальный метод самопознания,
глубина и адекватность которого
зависят от его целенаправленности и
умения субъекта видеть,
систематически наблюдать на основе
выделенных критериев за качествами
или свойствами личности

Методы самовоздействия: (самоприказ,
самовнушение, самоубеждение,
самоупражнение, самокритика,
самоободрение, самообязательство,
самоконтроль, самоотчет)



Спасибо
за внимание!