

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

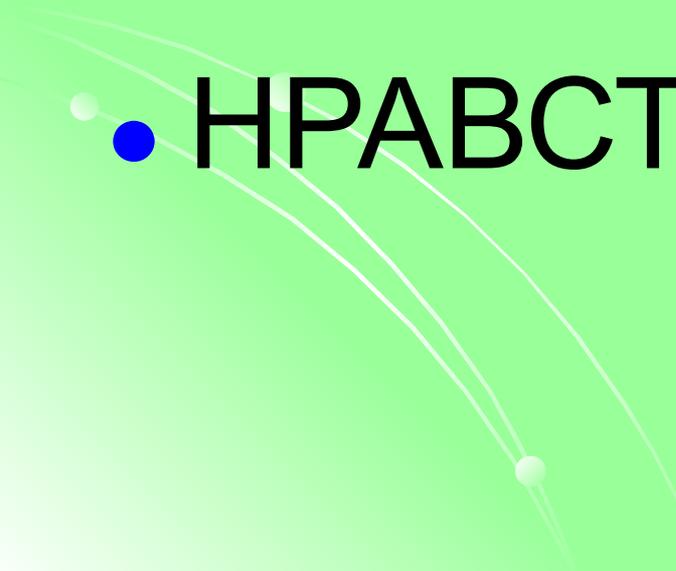
Материал для подготовки  
теоретической части экзамена  
по физкультуре



# ЗДОРОВЬЕ

- **Здоровье** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
- Здоровье формируется в результате взаимодействия *внешних* (природных и социальных) и *внутренних* (наследственность, пол, возраст) факторов.

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ:

- СОМАТИЧЕСКОЕ;
  - ФИЗИЧЕСКОЕ;
  - ПСИХИЧЕСКОЕ;
  - НРАВСТВЕННОЕ.
- 

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- **Соматическое здоровье** – определяет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
- **Физическое здоровье** – характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы.

# ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ

- **Психическое здоровье** – указывает на состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию.
- **Нравственное здоровье** – опирается на комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности. Её основу определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

# ФАКТОРЫ РИСКА

- Малая двигательная активность;
- Нарушения в питании и переедание;
- Алкоголизм;
- Наркомания;
- Курение;
- Психологические стрессы.

# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» (ЗОЖ)

- Понятие ЗОЖ объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в необходимых для здоровья условиях и выражает ориентированность личности на формирование, сохранение и укрепление индивидуального и общественного здоровья.

# ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности;
- Закаливание организма;
- Рациональное питание;
- Гигиена труда и отдыха;
- Личная и общественная гигиена;
- Гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Одними из важнейших составляемых  
здорового образа жизни  
выступают **занятия  
физическими упражнениями и  
спортом**, роль которых состоит  
не только в непосредственном  
влиянии на организм, но и в  
воспитании ценностных  
ориентаций на здоровье.