

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Одна из основных составляющих здоровья – это здоровый образ жизни – это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).



Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социальнопсихологических ситуаций.



Здоровье и его виды

БИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

СОМАТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

– текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

– уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

связано с влиянием на личность других людей, общества в целом; это мера социальной активности, трудоспособности человека; это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием социума (родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д.)



Уровни здоровья. Группы индикаторов здоровья населения.

уровни

I

здоровье отдельного человека – индивидуальное здоровье (персональное самочувствие, наличие или отсутствие заболеваний, физическое состояние и т.д.)

II

здоровье социальных и этнических групп – групповое здоровье

III

здоровье населения административных территорий – региональное здоровье

IV

здоровье популяции, общества в целом – общественное здоровье

Факторы, определяющие здоровье человека

социально-биологические

- пол, возраст, наследственность, тип конституции, темперамент

социально-экономические

- условия труда, быта, жилищные условия, материальное благосостояние, состояние службы здравоохранения, образ жизни и др.

природно-климатические

- температура воздуха, влажность, уровень солнечной радиации, ландшафт, флора, фауна и др.

организационные или медицинские

- обеспеченность населения медицинской помощью, качество медицинской помощи, доступность медико-социальной помощи и т.д.



Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.

Уровень жизни

занятость, структура доходов и расходов населения, условия труда, жилищные условия, обеспеченность учреждениями образования, торговли, отдыха, медицинской помощью, показатели здоровья населения (жизнедеятельность людей в сфере потребления)

Качество жизни

оптимальное состояние и степень восприятия отдельными людьми и населением в целом того, как удовлетворяются их потребности (физические, эмоциональные, социальные) и предоставляются возможности для достижения благополучия и самореализации (качество жилищных условий, питания, уровень комфорта, удовлетворённость работой, качество здравоохранения и т.д.)

Стиль жизни

проявляется в виде индивидуальных особенностей образа мыслей, поведения, как одного из проявлений жизнедеятельности

Уклад жизни

порядок, в рамках которого проходит жизнедеятельность людей: регламент общественной жизни, труд, быт, отдых



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

СОЦИАЛЬНЫЙ

- ПРОПАГАНДА
- ИНФОРМАЦИОННО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

ИНФРАСТРУКТУРНЫЙ

- КОНКРЕТНЫЕ УСЛОВИЯ ОСНОВНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЙ

- СИСТЕМА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ ЧЕЛОВЕКА
- СТАНДАРТИЗАЦИЯ БЫТОВОГО УКЛАДА

ЗДОРОВЬЕ

ФАКТОРЫ РИСКА – это факторы, потенциально опасные для здоровья человека, способствующие возникновению заболеваний.

Для развития патологического процесса помимо фактора риска требуется действие конкретного причинного фактора. Но в отличие от непосредственных причин заболеваний (вирусы, бактерии и т.д.), факторы риска действуют опосредованно, создавая неблагоприятный фон для возникновения и развития болезней.





Основные составляющие здорового образа жизни

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА
с учетом динамики
индивидуальных
биоритмов

**ОПТИМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ
РЕГУЛЯЦИЯ
ОРГАНИЗМА**

**ЗАКАЛИВАНИЕ
ОРГАНИЗМА**

**ОБЩАЯ ГИГИЕНА
ОРГАНИЗМА**

**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

**СОСТОЯНИЕ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ
СНА**

**СЕКСУАЛЬНОЕ
ВОСПИТАНИЕ**

**УМЕРЕННОЕ
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ**

**УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**

ЗАКАЛИВАНИЕ

ЗОЖ





Достаточная двигательная активность

Один из обязательных факторов здорового образа жизни — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.



Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

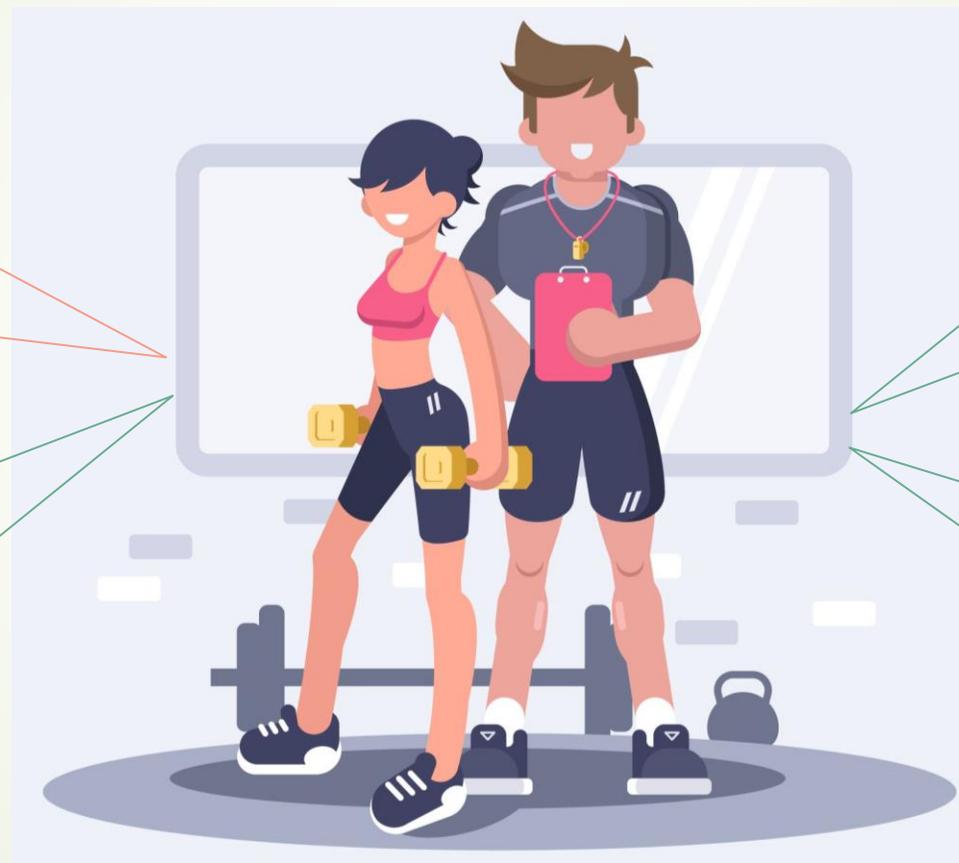


Достаточная двигательная активность

Локомоция — наиболее энергетически емкий показатель двигательной активности.

Двигательная
активность
6-10 ч
в неделю

Физические
упражнения
не менее
5-7 ч



Двигательная
активность
8-12 ч
в неделю

Физические
упражнения
не менее
6-8 ч

- Остальное время дополняется физической активностью в различных условиях бытовой деятельности.

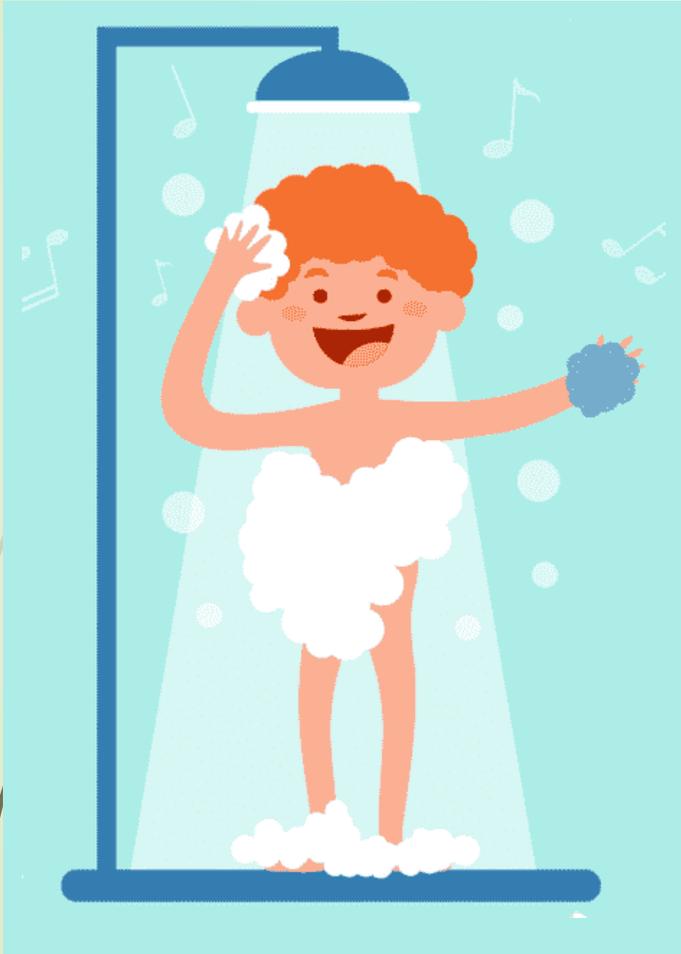


Достаточная двигательная активность

- ✓ Чтобы выполнять оптимальный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3–1,8 ч в день. За счет использования двигательной активности с относительно высокой интенсивностью можно сократить ее продолжительность.
- ✓ Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями (утренняя гимнастика, микропаузы в учебном труде с использованием упражнений специальной направленности, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т.д.). Необходимые условия самостоятельных занятий – свободный выбор средств и методов их использования, высокая мотивация и положительный эмоциональный и функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий.



Закаливание организма



- ✓ Закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.
- ✓ Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.
- ✓ Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов).
- ✓ Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила.



Закаливание организма

- ✓ Первое — убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Сознательное отношение и заинтересованность создадут нужный психологический настрой.
- ✓ Второе — закаливание должно быть систематичным. Даже двухнедельный перерыв значительно ухудшает ранее достигнутый эффект.
- ✓ Третье — соблюдайте принцип постепенности. Нельзя резко изменять температуру воды или воздуха, а также увеличивать длительность воздействия.
- ✓ Четвертое — не забывайте об индивидуальном подходе — температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре.
- ✓ Пятое — в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим.



Закаливание организма

- ✓ Шестое — для повышения эффективности закаливания используйте различные средства — солнечная радиация, воздушная и водная среда.
- ✓ Седьмое — проводите закаливание в хорошем настроении, чтобы оно приносило удовольствие, поскольку положительные эмоции полностью исключают негативные эффекты охлаждения или действия жары.
- ✓ Восьмое — эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо физическую работу.
- ✓ Девятое — в процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль.



Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности.



Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.



Режим труда и отдыха

Режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.





Режим труда и отдыха



✓ Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время.

- ✓ Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии.
- ✓ Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.



Правила здорового сна

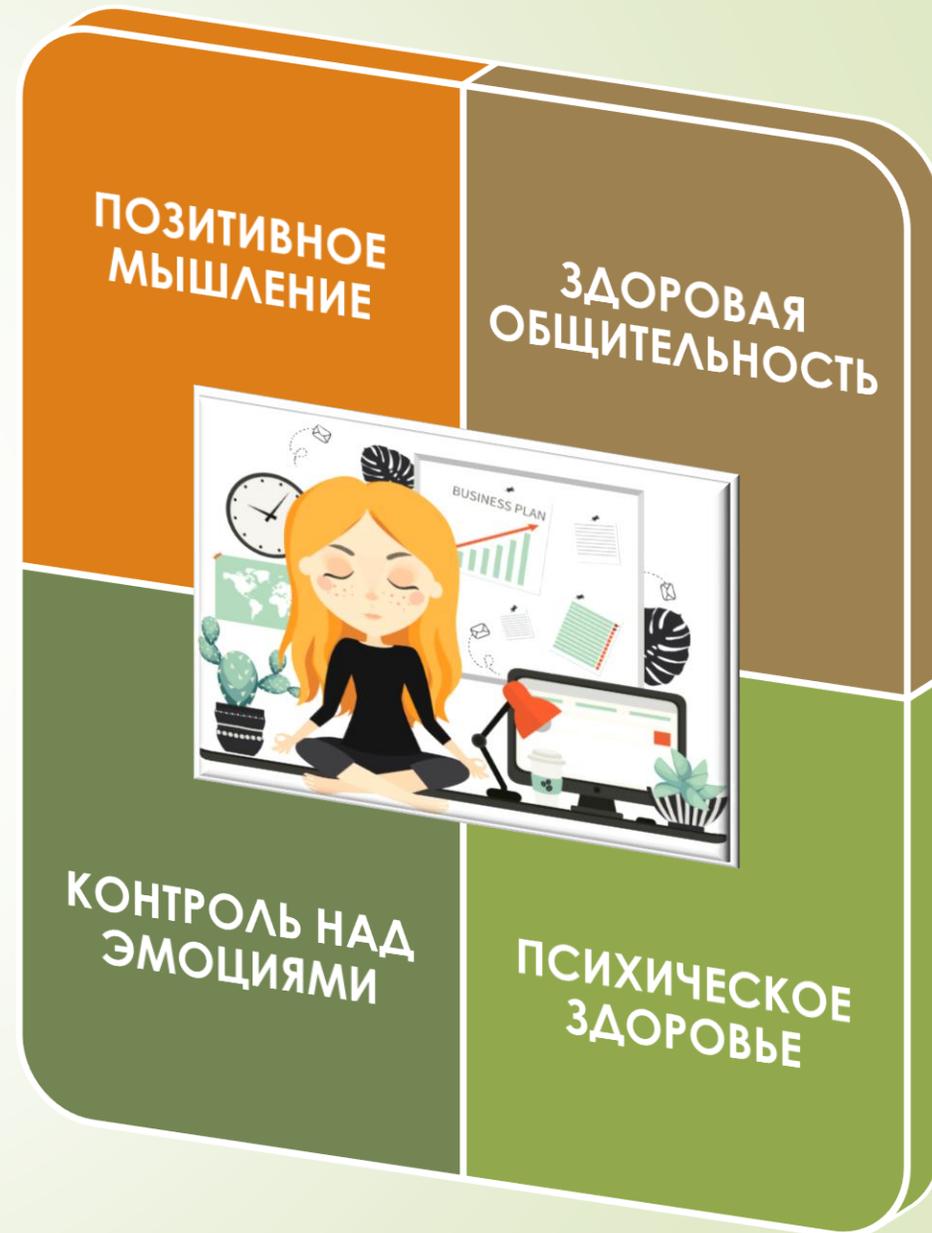
Придерживаться графика отхода ко сну и подъёма. Ложиться спать лучше всего не позднее 23 часов, а весь сон должен занимать не менее 8, в идеале 9 часов.

- Сон обязательно должен захватывать период от полуночи до пяти утра, в эти часы вырабатывается максимальное количество мелатонина – гормона долголетия.
- За 2 часа до сна не стоит принимать пищу.
- Алкоголя и кофеина вечером лучше избегать.
- Вечерняя прогулка поможет уснуть быстрее.
- При сложностях с засыпанием желательно принять перед сном тёплую ванну с настоем успокаивающих трав (пустырник, душица, ромашка, мелисса) и морской солью.
- Перед сном обязательно проветрить помещение. Температура в спальне не должна опускаться ниже +18 С.
- Поза на животе – самая неудачная для сна, поза на спине максимально полезна.
- После пробуждения желательна небольшая физическая нагрузка: зарядка или пробежка, а при возможности – плавание.



Эмоционально-психическое состояние

- ✓ Будьте терпеливы. Если чувствуете, что вот-вот взорветесь, то мысленно отвлекитесь, поменяйте обстановку, чтобы передохнуть и перевести дух, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно посчитайте до 10 в спокойном темпе;
- ✓ Полноценно отдыхайте, не позволяйте усталости накапливаться;
- ✓ Научитесь расслаблению. В расслабленном состоянии человек не способен копить напряжение, соответственно негатив уходит;
- ✓ Используйте любую физическую активность для разрядки возникшего эмоционального напряжения. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам, нагрузите себя любой другой физической работой;
- ✓ Попробуйте относиться с долей юмора к своим проблемам.





Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников, — ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.



- ✓ Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности.
- ✓ Развитию коммуникативной культуры бесспорно содействует разнообразная и разносторонняя физкультурно-спортивная деятельность с ее многочисленными межличностными контактами гуманистического характера.



Рациональное питание и его значение для здоровья

- ✓ Правильное, научно обоснованное питание — это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.
- ✓ Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.
- ✓ Для того чтобы питание отвечало требованиям здорового образа жизни, оно должно обеспечивать организм всеми необходимыми пищевыми элементами в необходимом количестве и нужном сочетании.





Соотношение белков, жиров и углеводов в полноценном рационе

Продукты с преобладающим содержанием:



Белков

- Мясо
- Рыба
- Птица
- Яйца
- Бобовые
- Молочные продукты



Жиров

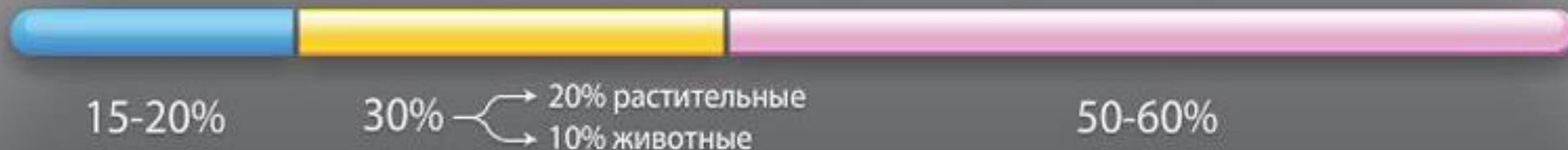
- Рыба (жирная)
- Авокадо
- Орехи
- Оливки
- Нерафинированные масла первого отжима



Углеводов

- Овощи
- Фрукты
- Злаковые
- Картофель
- Мед

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе, рекомендуемое диетологами:





Пирамида здорового питания (потребление г./сутки)



САХАР

22 г.

5 г.

СОЛЬ

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

32 г.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

200 г.

200 г.

МЯСО \ РЫБА

ЗЕРНОВЫЕ, ХЛЕБ

260 г.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ

≥ 500 г.

ВОДА, НАПИТКИ

≥ 1,5 л.*



Рекомендации питания от Минздрава

- ✓ В этот объем не входят чай, кофе, соки и компоты, которые выпиваются в течение дня.

СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСА?



СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА

Вес Вода

 50кг	1,5л	
 60кг	1,8л	
 70кг	2,1л	
 80кг	2,4л	

ФОРМУЛА ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ:

$(\text{вес} * 0,03) + (\text{время физической активности в часах} * 0,4) = x \text{ литров}$



МУЖЧИНЫ:

$(\text{вес} * 0,04) + (\text{время физической активности в часах} * 0,6) = x \text{ литров}$



Рекомендации питания от Минздрава



Крахмальных овощей (картофель, кукуруза) — 250 г/сутки
Суммарная норма некрахмальных овощей – 385 г/сутки



Суммарная дневная норма – 280 г/сутки



Рекомендации питания от Минздрава

Предпочтение следует отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В1, В2, РР, железа, магния, селена.



Суммарная дневная норма – 260 г/сутки



Рекомендации питания от Минздрава



Мясо — 200 г/сутки

Рыба — 60 г/сутки



Отказ от переработанных мясных продуктов (сосиски, колбасы, паштеты), а употребление красного мяса ограничить до 2-3 порций в неделю.



Рекомендации питания от Минздрава



Суммарная дневная норма
(в пересчете на молоко) — 890 г/сутки

молоко, кефир, йогурт (жир. 1,5-3,2%) — 137 г
молоко, кефир, йогурт (жир. 0,5-1,5%) — 160 г
творог с жирностью 9-18% — 25 г
творог с жирностью 0-9% — 27 г
сыр — 20 г
сметана, сливки с жирностью 10-15% — 8 г
масло сливочное — 5.5 г



Рекомендации питания от Минздрава

Масла с более низким содержанием омега-6 — например, оливковое или на масло канолы.

В сливочном масле есть жирные кислоты, белки, углеводы, витамины А, D, E, PP, витамины группы B, железо, кальций, калий, магний, фосфор, натрий, медь, марганец, цинк.

Полезные источники ненасыщенных жиров: авокадо, миндаль, грецкие орехи, фисташки и другие орехи.

Дневная норма — 32 г





Рекомендации питания от Минздрава

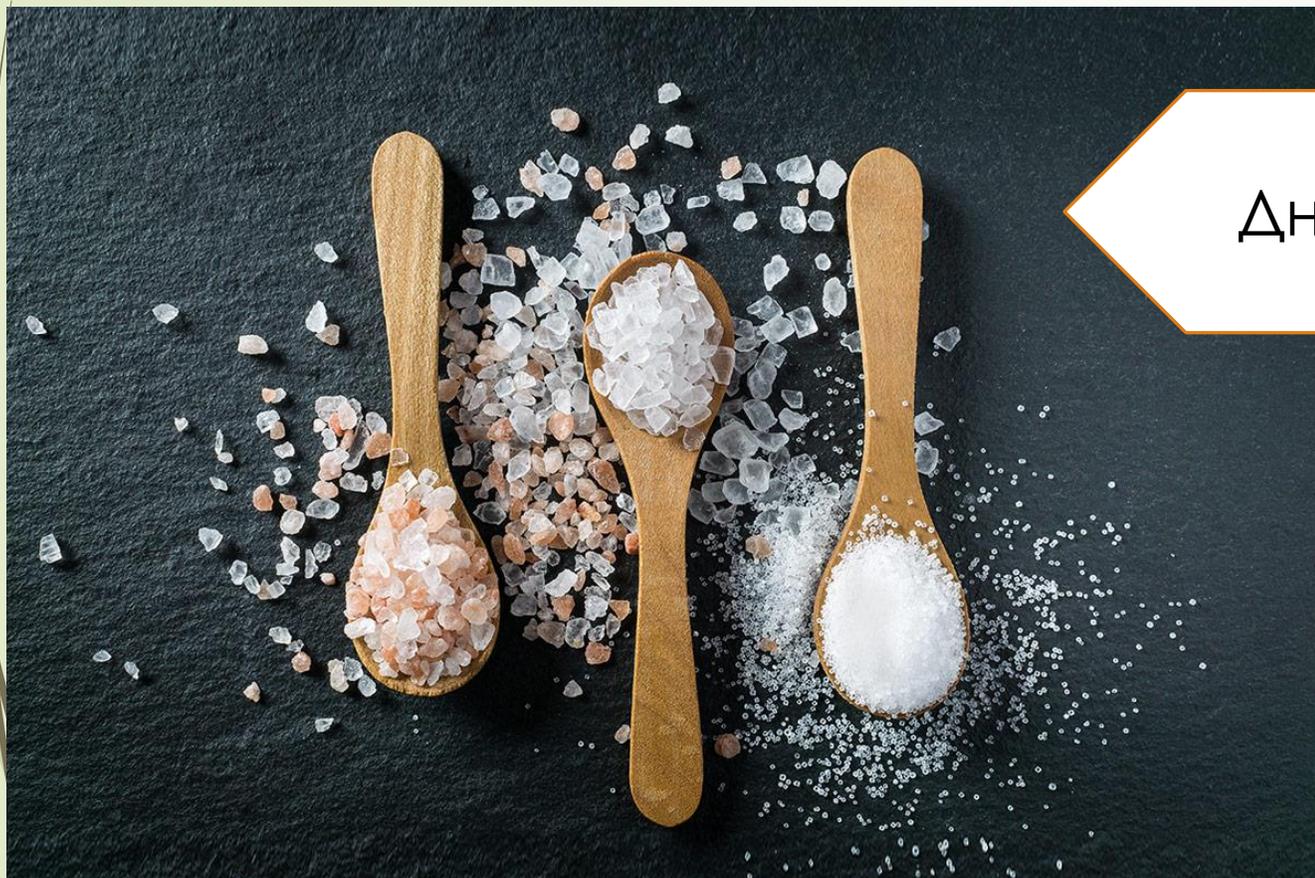
Под сахаром подразумевается не только (и не столько) обычный столовый сахар — но и сахар в составе готовых к употреблению продуктов питания.

Дневная норма сахара — 22 г





Рекомендации питания от Минздрава



Дневная норма — 5 г

Речь не идет исключительно об употреблении соли в чистом виде — большая часть содержится в рецептуре готовых продуктов питания (начиная от хлеба, заканчивая соком)



Принципы здорового питания:

питание должно быть адекватным по количеству и качеству, сбалансированным и безвредным по своему составу

Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергетическим затратам организма, которые зависят от возраста, пола, морфологического и биохимического статуса, состояния здоровья, вида деятельности и климата региона проживания

Удовлетворение потребностей организма в веществах, необходимых для осуществления пластического обмена и регуляции физиологических функций организма

Сбалансированность содержания в рационе различных питательных веществ и определённое их соотношение

Соответствие химической структуры пищи ферментному статусу организма

Безвредность пищи, отсутствие в ней токсических веществ и патогенных бактерий



Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение—продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.



Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$, где М-масса, Н-рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.
10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10г).
11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.



Общая гигиена

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека

- требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др.
- гигиеническое назначение в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется
- легкая, эластичная, хорошо вентилируемая, а также обеспечивающая правильное положение стопы



Гигиена тела



Гигиена одежды



Гигиена обуви



Культура сексуального поведения

- Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека.
- Либерализация половой морали, частая смена партнеров, в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий – аборты, распространение венерических заболеваний, СПИД, растет число разводов.
- Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, им во многом определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем понижены.
- Сексуальная удовлетворенность повышает самоуважение и самооценку. Высокая самооценка и уверенность в собственной привлекательности чрезвычайно важны для молодых людей. Сексуальная удовлетворенность у молодых людей положительно коррелирует с удовлетворенностью другими (интеллектуальными, спортивными, эстетическими и др.) увлечениями, общительностью, жизнерадостностью, и этим способствует их общекультурному развитию.



Влияние вредных привычек на развитие и здоровье человека

Привычка – это свойственная всем без исключения людям форма поведения, которая не требует от человека больших волевых и умственных усилий

Вредные привычки – привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя, сопровождающаяся прогрессирующей деградацией личности и характерным поражением внутренних органов.

Алкоголизм – заболевание, тесно связанное с социальными взаимодействиями.

Вред курения (табакокурения) в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения.

Наркомания – хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами. Неизлечимое, смертельное и всегда прогрессирующее заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь



Профилактика вредных привычек

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (от англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность) - алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение – химическая аддикция; компьютерная аддикция, азартные игры, любовные аддикции, сексуальные аддикции, работоголизм, аддикции к еде (переедание, голодание) – нехимическая аддикция.

Вредные привычки



ПРОФИЛАКТИКА

1. Ограничение доступа.
2. Пропаганда и разъяснение.
3. Медицинское сопровождение.
4. Переключение на другие виды деятельности.
5. Создание альтернатив.

ВОЗДЕЙСТВИЕ

1. Социальный уровень.
2. Физиологический уровень.



Физическое самовоспитание и самосовершенствование — условие здорового образа жизни

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания— нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.



Этапы физического самовоспитания

I этап

– самосознание собственной личности

САМОАНАЛИЗ

САМОНАБЛЮДЕНИЕ

САМООЦЕНКА

II этап

– определение цели, программы самовоспитания и составление личного плана на основе самохарактеристики

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ

КРАТКОСРОЧНЫЙ

III этап

– связь физического самовоспитания с его практическим выполнением





Критерии эффективности использования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека.

- ✓ В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей, коммуникабельности; ощущении своей физической и психо-эмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.
- ✓ В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации(самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.



Критерии эффективности использования здорового образа жизни

В функциональном проявлении можно отметить:

- ✓ более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности;
 - ✓ снижение заболеваемости и болезненных ощущений;
 - ✓ более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности;
 - ✓ усиление иммунных механизмов защиты организма;
 - ✓ активность обменных процессов в организме;
 - ✓ усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста;
 - ✓ хорошую осанку и легкость походки.
- ✓ Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.





Благодарю за внимание!