

# Здоровье как компонент культуры человека



Выполнила Вагина Екатерина гр.С-5

Культура здоровья – личностное качество человека, которое может сформироваться только благодаря активной здравотворческой деятельности самого человека.



Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека направленная на сохранение и укрепление здоровья



# Важные компоненты культуры здоровья:

Образ жизни — это комплекс взаимосвязанных элементов жизнедеятельности социального субъекта .

Стиль жизни — специфические способы самовыражения представителей различных социокультурных групп, проявляющиеся в их повседневной жизни — в деятельности, поведении, отношениях.

Здоровье по определению Всемирной организации здравоохранения это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

# Основные компоненты культуры здоровья:

Когнитивный компонент - это знания человека о своем здоровье, понимание его роли в жизнедеятельности и продуктивном долголетии.

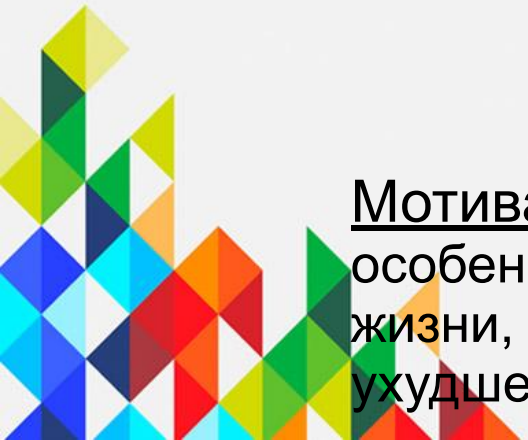


Ценностно-смысловой компонент - это осознание здоровья как общечеловеческой ценности.

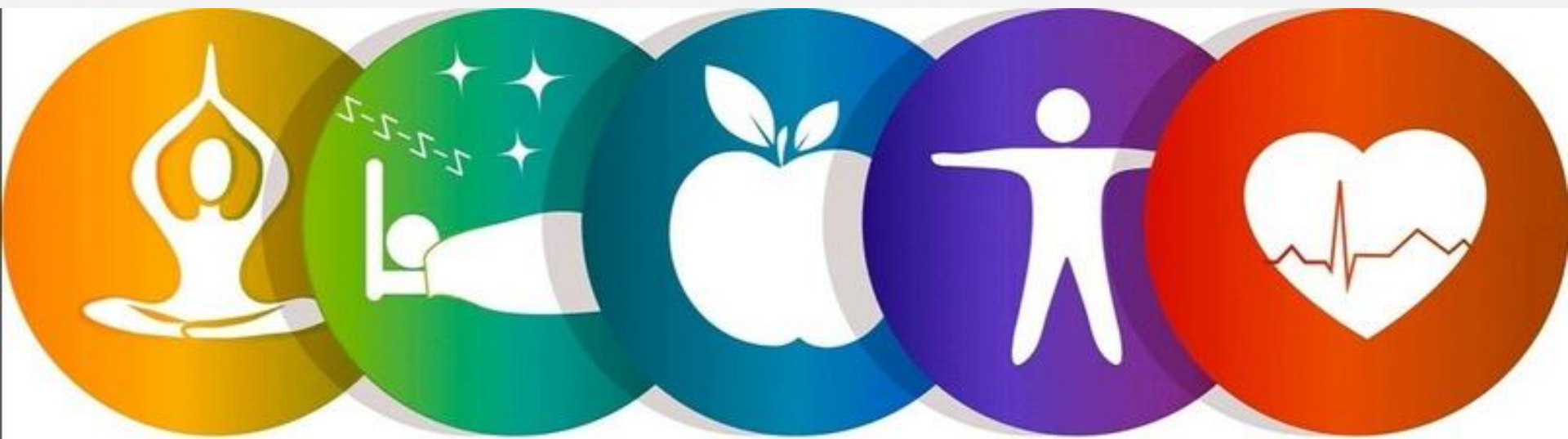
Эмоционально-волевой компонент - это переживания и чувства человека, связанные с состоянием здоровья а также волевые усилия личности, направленные на его восстановление и развитие.



Мотивационно-поведенческий компонент – это особенности мотивации в области ведения здорового образа жизни, характеристики поведения человека в случае ухудшения здоровья



Мы рассматриваем культуру здоровья – в качестве составной части мировоззренческой позиции человека, проявлениями которой являются здоровьтворящее мышление и здоровьесберегающее, здоровьесформирующее поведение.




Они ведут не только к самосовершенствованию индивидуального здоровья, но и к стремлению качественного изменения здоровья окружающих людей, выстраиванию духовно-нравственных отношений со всем Миром, то есть природной и социальной средой Земли и Вселенной.

# Сбалансированное питание – ключ к здоровью



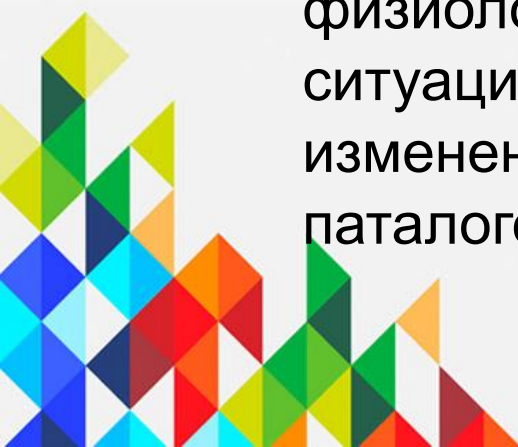
Разумное, рациональное питание и здоровый образ жизни помогут продлить молодость и быть в хорошей форме. Избыточный вес, болезни сердца, диабет, рак сегодня стали большой проблемой, которая волнует многих людей. Во многом это связано с неправильным питанием и современным образом жизни.





Проблема культуры здоровья стала подниматься современным обществом сравнительно недавно. Причиной этому может служить, например, в Западных странах - возрастание веса болезней, связанных с образом жизни человека. В России острота проблемы выражается в прогрессирующем уменьшении численности населения, в основном за счет снижения рождаемости.

Однако большой вклад вносит и смертность трудоспособного населения, вследствие снижения резервных возможностей социально-психологических и физиологических механизмов адаптации. В такой ситуации становится очевидной необходимость изменения подхода к здравоохранению, смены паталогоцентрической модели здравоохранения



Воспитание культуры здоровья – это сложный процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

