



**Современная
концепция
здорового образа
жизни**

**Выполнила: студент ИСК, 1 курс, гр.ОРМ
ЗБ-31.03.03-11 Пыжьянова Анастасия
Юрьевна**

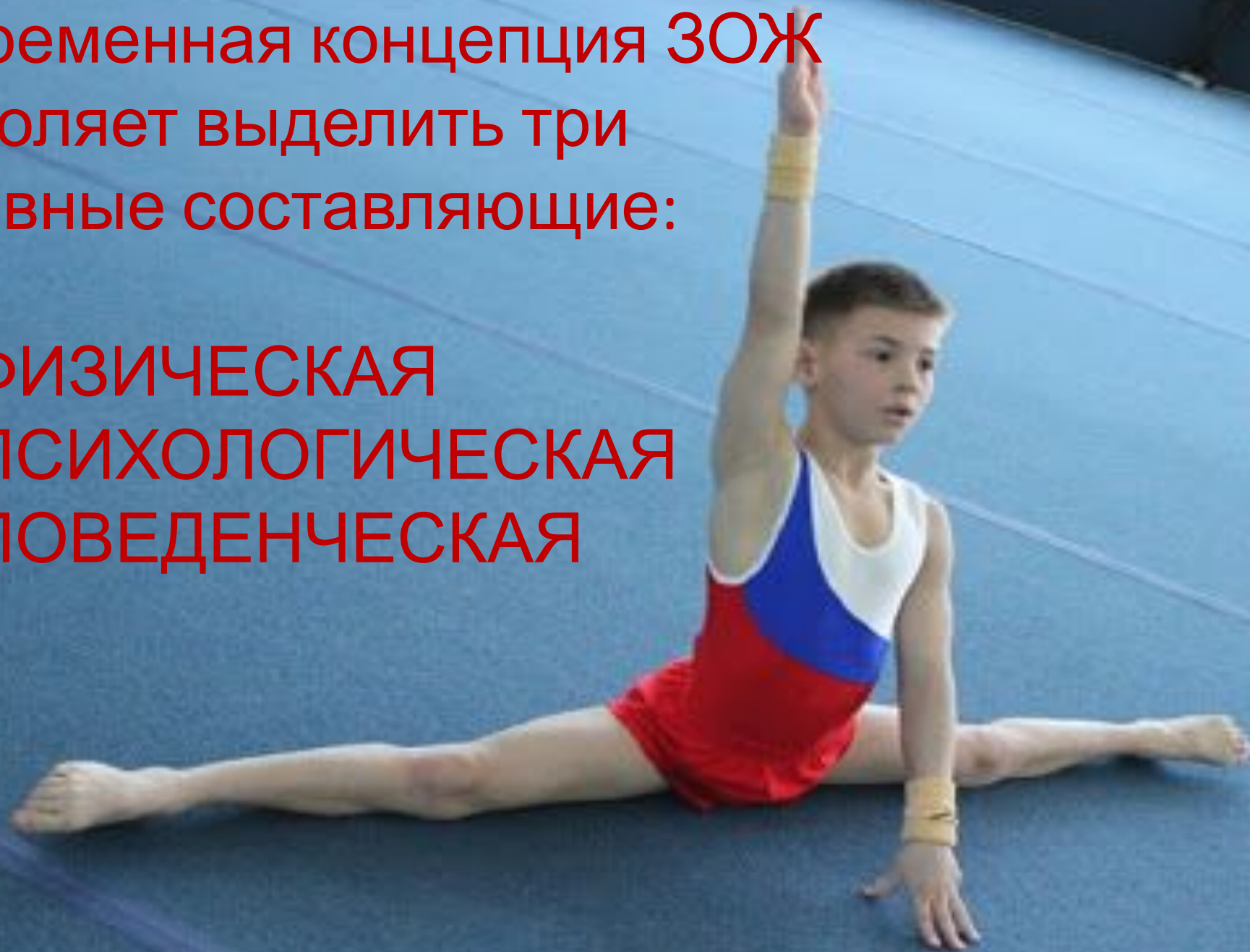


Что такое здоровье???

1. **Здоровье - это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека.**
2. **Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного**

Современная концепция ЗОЖ
позволяет выделить три
основные составляющие:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
3. ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ

Эта составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфо-логические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним

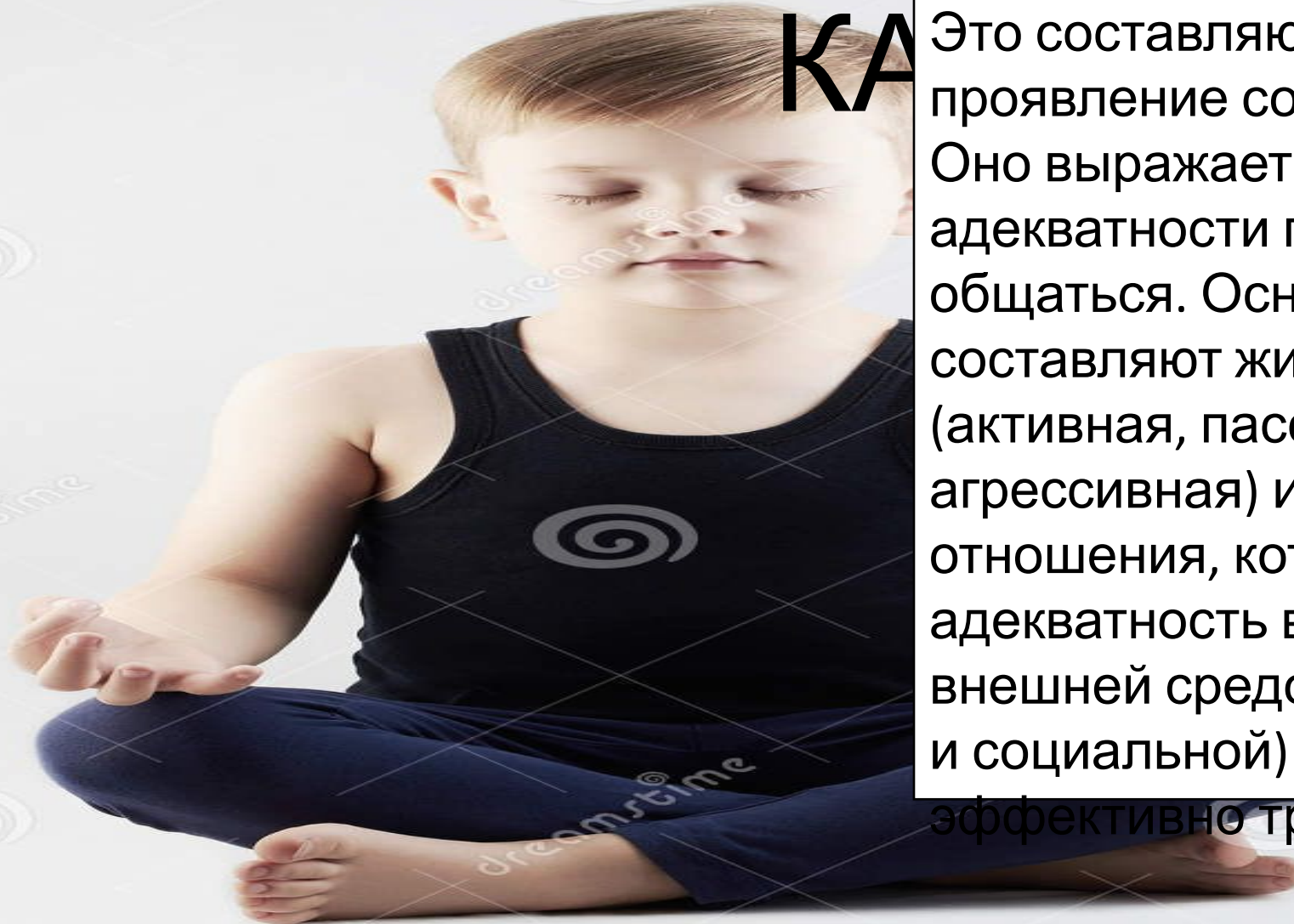
ПСИХОЛОГИЧЕС

Это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей



ПОВЕДЕНЧЕС

КА Это составляющее внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.



ПРИНЦИПЫ

В основе любого образа жизни лежат принципы:

1. Биологические принципы образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным.
2. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

Основные факторы здоровья

Культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию - основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья; Оптимальная двигательная активность (ДА) – ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья; Рациональное питание - базисный фактор биопрогресса и здоровья; Ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - основной принцип жизнедеятельности организма; Эффективная организация трудовой деятельности - основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности

Стиль здоровой жизни

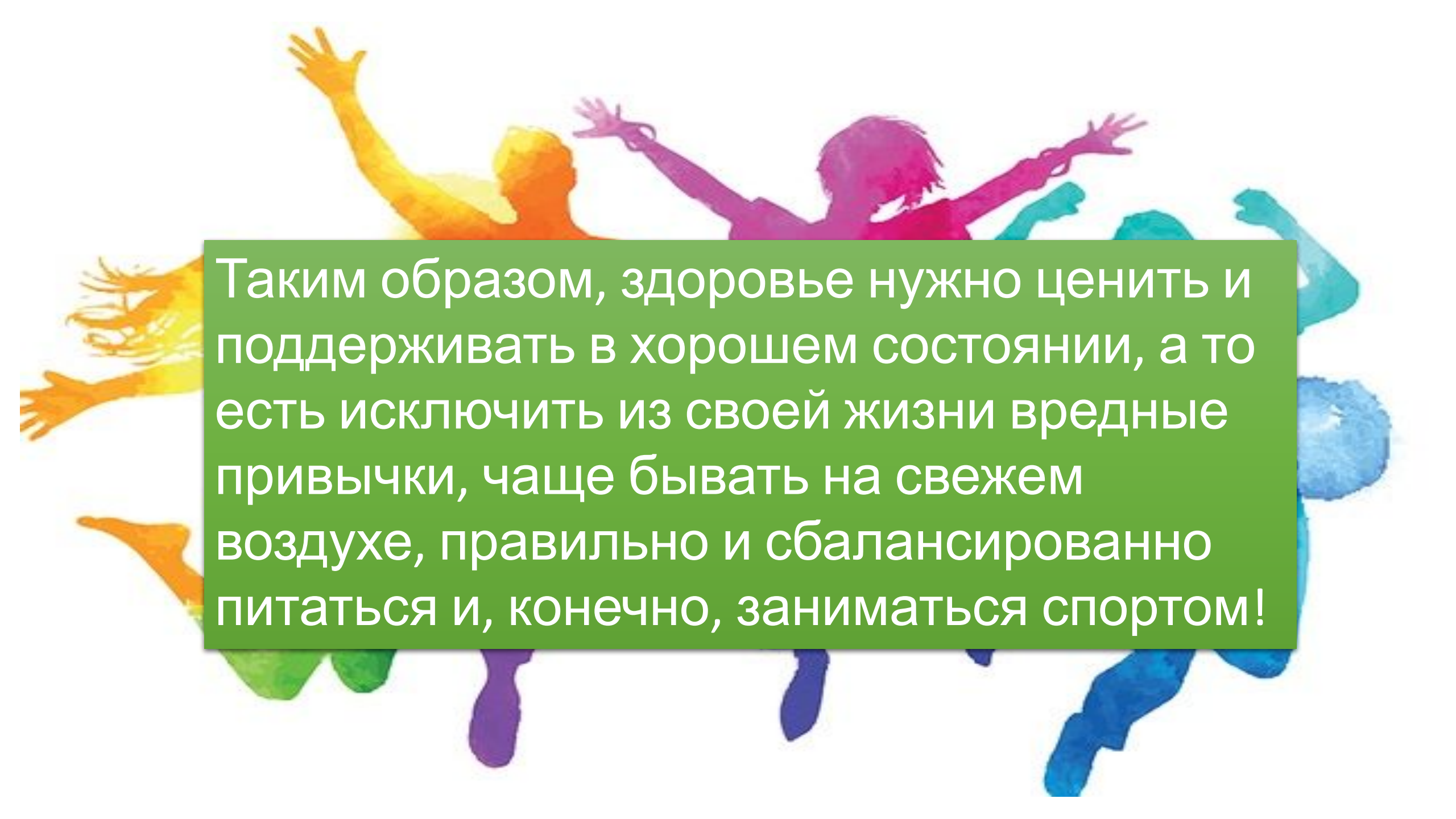
- Мотивация самосохранения
- Мотивация подчинения этнокультурным требованиям
- Мотивация получения удовольствия от здоровья
- Мотивация самосовершенствования
- Мотивация маневрирования
- Мотивация сексуальной реализации формулируется так
- Мотивация достижения максимально возможной комфортности



Четыре фактора знания ЗОЖ

1. Знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
2. Желание быть хозяином своей жизни - вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
3. Положительное отношение к жизни - взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
4. Развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин наслаждаться всем самым лучшим,

что может предложить жизни



Таким образом, здоровье нужно ценить и поддерживать в хорошем состоянии, а то есть исключить из своей жизни вредные привычки, чаще бывать на свежем воздухе, правильно и сбалансированно питаться и, конечно, заниматься спортом!



СПАСИБО ЗА

ВІСНАМАНІВЦІ