

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровье детей и подростков



- **Соматическое**
- **Психическое**
- **Социально-личностное**



Соматическое здоровье

- Это отсутствие хронической заболеваемости, физических дефектов, функциональных нарушений, ограничивающих социальную дееспособность человека
- Противоположностью этого вида здоровья является инвалидность

Критерии оценки соматического здоровья детей и подростков



- соответствие процесса роста и развития биологическим законам и социальным потребностям;
- достигнутый уровень физической работоспособности, отражающий функциональные возможности организма;
- наличие хронических заболеваний и физических дефектов, степень резистентности организма

Психическое здоровье



- Это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности
- Противоположностью этого вида здоровья является инвалидность

Критерии оценки психического здоровья



- уровень самосознания и идентичности своего «Я»;
- критичность к себе, своей деятельности ее результатам;
- адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствами ситуациям;
- способность к самоуправлению поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать свою собственную жизнь и реализовывать это;
- способность изменить способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

Социально-личностное здоровье



- Это адекватный уровень развития форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой (приспособление, уравнивание, регуляция); определенный уровень психического и личностного развития, позволяющий успешно реализовывать это взаимодействие
- Антиподом социального здоровья является состояние социальной запущенности

Критерии оценки социально-личностного здоровья



- адаптация в референтных общностях (семья, группа детского сада, класс);
- овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная);
- овладение нормативным, социальносообразным поведением;
- уравновешенность процессов социализации и индивидуализации;
- выработка индивидуального стиля поведения (деятельности);
- наличие самоконтроля и саморегуляции поведения в зависимости от обстоятельств;
- общая средовая адаптация - интеграция в общество

Образ жизни



- определенный тип жизнедеятельности человека, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение человека в повседневной жизни

Здоровый образ жизни



- активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья

Здоровый образ жизни



- комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия
- включает в себя следующие основные компоненты:
 - личную гигиену,
 - рациональное питание,
 - отказ от вредных привычек,
 - закаливание,
 - оптимальный двигательный режим

Личная гигиена включает в себя:



- рациональный суточный режим (в основе которого — ритмическое чередование труда, отдыха, других видов деятельности);
- уход за телом и полостью рта;
- гигиена одежды и обуви

Рациональное питание



- построено на научных основах, обеспечивает рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности
- основные требования, предъявляемые к пище:
 - оптимальное количество, соответствующее энергетическим затратам человека,
 - полноценное качество, т. е. включение всех необходимых питательных веществ в оптимальных пропорциях, хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид, доброкачественность и безвредность

Вредные привычки



- не совместимы со здоровым образом жизни, они не только не способствуют сохранению и укреплению здоровья, а наносят ему непоправимый ущерб, ограничивая жизнедеятельность человека

Закаливание



- система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (тепла, холода, солнца, атмосферного давления)
- проводится с постепенным увеличением дозировки процедур, систематично, с учетом индивидуальных особенностей, включает разнообразные средства и формы

Оптимальный двигательный режим



- ***отдых*** — необходимый фактор здорового образа жизни
- ***активный отдых*** — это переключение с одного вида деятельности на другой.
- ***пассивный отдых*** исключает любые энергозатраты, кроме трат основного обмена
- ***физическая культура*** выступает как необходимая часть образа жизни людей, т. к. является частью общей культуры личности, областью удовлетворения жизненно необходимой потребности в двигательной деятельности, обеспечивает методы и средства реализации одной из целей становления гармонично развитой личности — ее физического совершенства