

**Здоровье  
и  
здоровый образ жизни**

**Здоровье** - это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие

## **Модели здоровья**

- В **медицинской** модели здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов, при этом упор делается на медицинские признаки и характеристики.
- **Биомедицинская** модель рассматривает здоровье как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Основной акцент делается на природно-биологической сущности человека.
- Согласно **биосоциальной** модели здоровье включает в себя биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при ведущей роли последних.
- **Ценностно-социальная** модель предполагает, что здоровье является для человека ценной, необходимой предпосылкой для полноценной жизни.

# Критерии психического и социального здоровья

(по Г.С. Никифорову)

Здоровье	Нездоровье
<b>Психические процессы</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- адекватность психического отражения,</li><li>- адекватное восприятие самого себя,</li><li>- способность концентрации на предмете и удержание информации в памяти,</li><li>- способность к логическому и критическому мышлению, креативность и др.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- неадекватность восприятия себя,</li><li>- нелогичность,</li><li>- снижение когнитивной активности,</li><li>- неорганизованность, категоричность (стереотипность) и некритичность мышления, повышенная внушаемость</li></ul>
<b>Психические свойства</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- эмоциональная устойчивость,</li><li>- зрелость чувств соответственно возрасту,</li><li>- совладание с негативными эмоциями, сохранность привычного самочувствия</li><li>- естественное проявление чувств, эмоций, способность радоваться</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- чувственная тупость,</li><li>- беспричинная злость, враждебность,</li><li>- ослабление как высших, так и низших инстинктивных чувств,</li><li>- повышенная тревожность</li></ul>

# Критерии психического и социального здоровья

(продолжение)

Здоровье	Нездоровье
<b>Психические свойства</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- оптимизм, доброжелательность,</li><li>- уравновешенность, самоконтроль,</li><li>- нравственность, чувство долга,</li><li>- адекватный уровень притязаний,</li><li>- уверенность в себе, независимость,</li><li>- не склонность к лени, воля,</li><li>- непосредственность (естественность),</li><li>- чувство юмора,</li><li>- самоуважение,</li><li>- адекватная самооценка,</li><li>- энергичность, активность,</li><li>- целеустремленность (обретение смысла жизни).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- зависимость от вредных привычек,</li><li>- уход от ответственности за себя,</li><li>- утрата веры в себя, свои возможности,</li><li>- неадекватная самооценка,</li><li>- утрата интереса, любви к близким,</li><li>- пассивная жизненная позиция,</li><li>- чрезмерное усиление или ослабление самоконтроля,</li><li>- неадекватное восприятие мира,</li><li>- дезадаптивное поведение,</li><li>- конфликтность, враждебность, эгоцентричность (жестокость, бессердечность) и др.</li></ul>

**Здоровый образ жизни** - совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человека, при которых все системы организма работают долговечно, а также совокупность рациональных методов, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию личности, методов труда и отдыха

### **Смысловые значения понятия «ЗОЖ»**

1. ЗОЖ как конкретный *вариант образа жизни*, результат теоретического осмысления реальной жизнедеятельности человека.
2. ЗОЖ как *медико-педагогическая система* рациональной жизнедеятельности человека в сфере труда, быта и отдыха.
3. ЗОЖ как реальное и эффективное *средство стабилизации здоровья* и выживания населения в условиях системного кризиса.
4. ЗОЖ как *результат физической активности*, охраны и улучшения здоровья населения

## Факторы ЗОЖ

В основе здорового образа жизни лежат семь факторов, выделенные Беллоком и Бреслау (1965г.):

- сон (7-8 часов),
- регулярное питание,
- отказ от дополнительного приема пищи (т.е. в перерывах между ее приемами),
- вес, не превышающий 10% от оптимального (в зависимости от возраста),
- регулярные занятия спортом и закаливание,
- ограничение алкоголя,
- отказ от курения.

Кроме того, ЗОЖ предполагает соблюдение правил личной гигиены, разумное соотношение труда и отдыха, достаточную медицинскую активность, удовлетворенность работой, наличие семьи.

## Причины, препятствующие формированию адекватного отношения к здоровью

1. *Здоровый* человек (каким в норме является подросток) *не замечает* своего *здоровья*, воспринимает его как естественную данность.
2. *Здоровье* приобретает актуальную жизненную *необходимость*, когда оно уже *нарушено*.
3. В основе нездорового поведения лежит феномен *«нереалистического оптимизма»*, который развивается из отсутствия личного опыта болезни, веры в то, что, если заболевания нет, то его и не будет в будущем, вера в возможность справиться с болезнью.
4. Нездоровое поведение приносит сиюминутное удовольствие, а последствия этих поступков кажутся далекими и маловероятными.

## Причины, препятствующие формированию адекватного отношения к здоровью (продолжение)

5. Если рекомендации по укреплению и сохранению здоровья, полученные от СМИ или врача, не совпадают с представлениями человека, то вероятность их выполнения будет низкой.
6. Существует *возрастная динамика значимости* здоровья. Его приоритетная роль чаще отмечается представителями среднего и особенно старшего возраста. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения. Если они уделяют внимание здоровью, то преимущественно его физической составляющей.
7. Существует *эффект задержанной обратной связи*: результат от заботы о поддержании здоровья отсрочен во времени. Это одна из главных причин негигиенического поведения людей.