

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

Критерии психического и социального здоровья

(продолжение)

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

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.