




# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Руководитель городского Центра здоровья  
Снежана Викторовна Кавриго



**§ Здоровье – состояние полного  
физического, психического  
духовного и социального  
благополучия.**

# Виды здоровья:

- ∅ Соматическое ( я могу)
- ∅ Физическое
- ∅ Психическое ( я хочу)
- ∅ Нравственное ( я должен)
- ∅ Индивидуальное
- ∅ Популяционное
- ∅ Репродуктивное



Здоровье – состояние, имеющее границы.

*Количество здоровья* определяется уровнем функционального состояния систем организма и суммой их резерва.

*Резервы здоровья* – максимальное количество физиологических возможностей органов и систем органов.

# Признаки здоровья:

- § Устойчивая иммунная система
- § Рост и развитие организма
- § Резервы здоровья – максимальные возможности организма
- § Отсутствие заболеваний
- § Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

## Промежуточное (или третье) состояние человека -

это состояние между здоровьем и болезнью.

Группы людей, находящихся в третьем состоянии:

1. Люди, регулярно потребляющие наркотические вещества (алкоголь, наркотики, никотин), отнимающие у них здоровье и творческий потенциал.
2. Люди с ограниченной двигательной активностью (работники умственного труда).
3. Лица, работающие на химических производствах (нефтехимических, шинных, лакокрасочных, свинцово-цинковых, алюминиевых, кислотных).
4. Группа людей третьего состояния, формирующаяся в результате неправильного питания (углеводно-жирового, голодания, авитаминоза).



# Образ жизни и его компоненты

Образ жизни- это сознательно совершаемые человеком действия, составляющие привычный уклад его повседневного поведения.



# Формирование образа жизни

Образ жизни

Качество

Стиль

Уклад

Уровень

# Показатели уровня жизни:

- § размер внутреннего валового продукта
- § размеры реальных доходов населения и их потребление
- § обеспеченность жильем
- § доступность медицинской помощи
- § продолжительность свободного и рабочего времени
- § структура доходов и расходов
- § показатели здоровья населения и демографических процессов и др.



# Показатели качества жизни:

- § -уровень комфорта,
- § -удовлетворенность работой,
- § -качество образования,
- § -качество медицинского обслуживания,
- § -качество жилищных условий,
- § -качество питания и др.

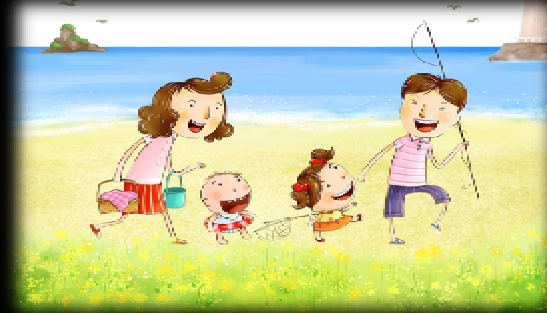


# Показатели стиля жизни:

- § ценностные ориентации
- § отношения с окружающими
- § привычки
- § мотивации

# Показатели уклада жизни:

семейные традиции



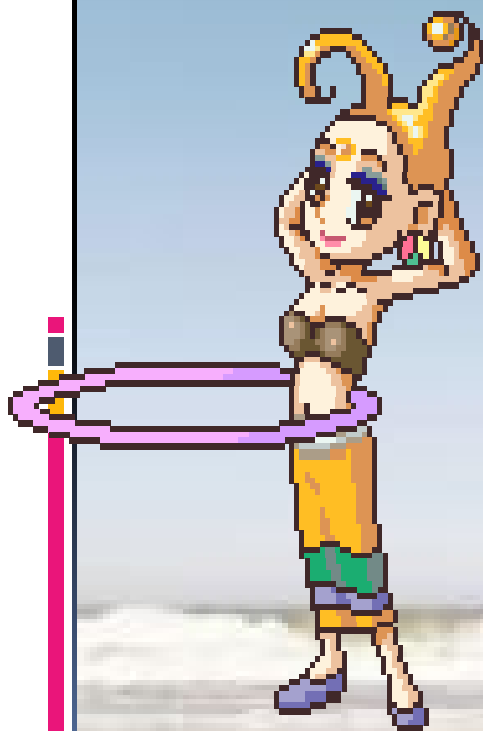
культурные традиции

национальные традиции



# Компоненты образа жизни

## Двигательная активность



# Психическое здоровье



# Рациональное питание





A photograph of a person sitting in a hot spring in a snowy forest. The person is seen from behind, sitting in the dark water of the spring. The surrounding area is covered in snow, and there are evergreen trees in the background. The text "Закаливание и тренировка иммунитета" is overlaid on the image in a large, bold, black font.

# Закаливание и тренировка иммунитета

# Четкий режим жизни



# Психосексуальная жизнь



# Отказ от вредных привычек



# Выполнение гигиенических требований



Умение предупреждать опасные  
ситуации и правильно вести себя  
при их возникновении



**Благодарю за внимание!**

