

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье фактическое: отсутствие заболеваний или их транзитный характер; сохранность физиологических функций и механизмов жизнедеятельности; отсутствие ограничений для основных направлений профессиональной ориентации, физической активности или спорта; способность адаптации к стрессу или непродолжительным экстремальным условиям.

Здоровье психическое: наличие устойчивой потребности в знаниях и впечатлениях; способность успешно учиться и получать образование, уметь применять полученные знания; способность к адекватному поведению и сотрудничеству в группе или коллективе.

Здоровье духовное - сформированность круга устойчивых привязанностей: мать, семья, близкие, соотечественники, малая и большая родина; доброжелательное отношение к людям, к жизни и достоинству каждой человеческой личности; уважение к труду, истории и культурному наследию человечества.

Здоровый образ жизни – гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Элементы ЗОЖ – факторы, влияющие на здоровье и развитие человека:

Режим труда и отдыха - одно из важнейших условий высокой работоспособности человека. При соблюдении четкой смены труда и отдыха вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, он устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Во сне накапливаются фосфорные соединения - богатые энергией, повышающие защитные силы организма. Сон требует тишины, затемненных окон, приток свежего воздуха.

Рациональное сбалансированное питание

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить» (Сократ)
Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, жизнедеятельности тканей. В основе рационального питания лежит три принципа: энергетическое равновесие, сбалансированное питание, режим питания.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Оптимальный двигательный режим

В движении – жизнь, ежедневные физические нагрузки должны быть продолжительностью не менее 30 мин. (прогулки, игра в мяч, бег и пр.) Ограничение физической нагрузки снижает физическую и умственную работоспособность. Стройная фигура, крепкое здоровье, увлечение спортом – не мода, а норма, признак культуры.

Соблюдение личной гигиены

Уход за кожей, волосами, полостью рта и т.д.- элементы личной гигиены. К ней относятся также вопросы половой гигиены, гигиены быта: поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью, постельными принадлежностями. Несоблюдение человеком элементов личной гигиены может отрицательно повлиять на здоровье его самого, его семьи и коллектива.

Отсутствие вредных привычек

Вредные привычки ведут к утрате здоровья. Наркомания – тяжелое заболевание, вызывающее психические расстройства – изменение личности, заболевания внутренних органов. Алкоголизм является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголь способствует рождению неполноценных детей. «Пьянство – добровольное сумасшествие» (Сенека). Курение – универсальный фактор риска многих заболеваний, сокращающая жизнь.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение.

Психологический настрой – это позитивное мышление, позитивное отношение к себе и другим. Конфликтные ситуации, многочисленные переживания при многократном или разовом воздействии глубоко травмируют человека. Очевидной возможностью приобрести заболевания и укоротить жизнь является отрицательный стресс.

Великий ученый – основоположник учения о стрессе Г. Селье предупреждал: *«Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц».*

В большинстве случаев нездоровый или здоровый образ жизни человека определяет его окружение. Выбирай правильную компанию!



Адрес отделения психологической помощи гражданам:
г. Когалым, ул. Дружбы Народов, д. 12 кв. 36

Контактный телефон:
8 (34667) 2-92-91 (доб. 205)

Сайт учреждения: www.kson86.ru

Официальная группа учреждения в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/kson_jemchujina

Официальная группа учреждения в социальной сети «Одноклассники»: <https://ok.ru/bukogalym>

Официальная группа учреждения в «Telegram»: <https://t.me/KKCSO>

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ГРАЖДАНАМ

Элементы здорового образа жизни



г. Когалым