**Характеристика основных понятий ЗОЖ**

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

Казначеев утверждает, что Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Н.А.Амосов считает, что Здоровье имеет две стороны:

- качественная (норма артериального давления, норма частоты пульса, температуры и тд.);

- количественная, она является определяющей. Это определенная сумма резервных мощностей организма, которые проявляются в критических ситуациях.

**Здоровье** – это состояние полного психического, физического и социального благополучия человека.

**Виды здоровья:** (физическое, нравственное, индивидуальное и общественное).

**Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловлен-ное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

**Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

**Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

**Соматическое здоровье** (телесное) - это текущее состояние органов и систем.

**Факторы здоровья:**

- условия и образ жизни;

- труд;

- психологический климат;

- питание;

- двигательная активность;

- генетика.

Существует понятие индивидуального и общественного здоровья.

**Общественное здоровье** – это оценка демографического показателя (рождаемость, смертность, продолжительность жизни и заболеваемость).

**Индивидуальное здоровье** – это наличие или отсутствие заболевания:

- степень сопротивления организма;

- уровень физического развития;

- уровень функционирования основных систем организма.

**Образ жизни** – это социально философские и биосоциальные категории, которые интегрируют представления об определенном типе жизнедеятельности человека (трудовая деятельность, быт, форма удовлетворённых потребностей, правила индивидуального и общественного поведения).

**Здоровый образ жизни** – объединяет все, что способствует выполнению человеком самых разнообразных функций, выражает ориентацию деятельности человека в направлении формирования сохранения и укрепления здоровья.

Большинство специалистов рассматривают здоровый образ жизни и как способ жизнедеятельности, и как процесс соблюдения человеком определенных норм, правил, ограничений.

**Компоненты здорового образа жизни:**

1) Познание человеком самого себя, а также осознание необходимости укрепления своего здоровья;

2) Соблюдение правил гигиены в отношении себя и при общении с окружающими людьми;

3) Организация оптимальной двигательной активности;

4) Различные, подходящие конкретному человеку виды закаливания;

5) Рациональное питание с учетом особенностей региона;

6) Психогигиена.

7) Соблюдение правил безопасности в различных жизненных ситуациях;

8) Соблюдение правил здорового поведения;

9) Отказ от вредных привычек.

Компоненты здорового образа жизни дошкольников:

1) Личная гигиена;

2) Закаливание;

3) Оптимальный двигательный режим;

4) Психогигиена.

Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенных педагогических воздействий.

В последние 15 – 20 лет используется термин - **здоровьесбережение**. Это определенный комплекс условий, средств, мероприятий и технологий, направленных на укрепление психофизическое и психологическое здоровье детей.

**Здоровьесберегающая педагогика** – определяет важность необходимости формирования культуры здоровья, в том числе и ценностного отношения к здоровью.

**Культура здоровья** – это интегративные личностные образования, которые состоят из трех компонентов:

1) когнитивно – мотивационный;

2) эмоциональный;

3) волевой.

**Культура здоровья ребенка зависит от следующих факторов:**

1) ценностное отношение к здоровью и жизни человека;

2) наличие системы устойчивых представлений о здоровье, здоровьесберегающих правил, наличие умений и навыков здоровьесберегающей деятельности;

3) элементарная компетентность.

Формирование культуры здоровья необходимо использовать с раннего возраста, используя «образы здоровья» на доступном для детей этого возраста уровне.

**«Образ здоровья»** - это представление о том, что обозначает быть здоровым:

- представление о своем организме;

- представление о том, как сохранять и укреплять здоровье;

- установка мотивация, определяющая действия;

- необходимость ребенка из позиции объекта превратиться в активного участника.