

**Факторы образа жизни,
сказывающиеся на здоровье человека**

Факторы	Положительные	Отрицательные
Цели в жизни	Ясные, позитивные	Отсутствуют или неясные
Оценка своих достижений, места в жизни (самооценка)	Удовлетворенность, ощущение благополучия	Неудовлетворенность, синдром неудачника
Настрой на долгую здоровую жизнь	Сформирован	Отсутствует
Доминирующее настроение (эмоциональное состояние)	Эмоциональная гармония	Отрицательные эмоции, фиксация на стрессовых состояниях
Уровень общей культуры	Высокий	Низкий
Отношение к здоровью		
Менталитет здоровья	Сформирован	Отсутствует
Уровень культуры здоровья, в том числе:	Высокий	Низкий или отсутствует
Осознанность отношения к здоровью	Сформирована	Отсутствует
Место здоровья в иерархии ценностей и потребностей	Приоритетное	Иные приоритеты (вещизм, карьера) в ущерб здоровью
Уровень знаний о сохранении и укреплении здоровья (валеологическое образование)	Высокий, стремление к повышению валеологической образованности	Низкий, отсутствие стремления к освоению валеологических знаний
Стиль жизни, в том числе:	Здоровый	Нездоровый
Социально полезная активная деятельность	Любимая работа (учеба), профессионализм	Неудовлетворенность работой (учебой)
Физическая активность	Оптимальная	Отсутствует или недостаточна
Профилактика заболеваемости	Постоянная, эффективная	Неэффективная, необоснованное самолечение
Отношение к нормам ЗОЖ в повседневной жизни	Соблюдение, здоровые привычки	Вредные привычки, нездоровое поведение

Режим дня, труда и отдыха	Четкий, рациональный	Беспорядочный
Питание	Полноценное	Некачественное
Состояние		
Вес	Нормальный	Избыточный или недостаточный
Профилактические медицинские осмотры	Регулярные	Несвоевременные
Наследственность	Неотягощенная	Отягощенная
Заболевания	Отсутствуют	Есть
Условия жизни		
Социально-политические	Благоприятные	Неблагоприятные
Материальные	Достаточные	Недостаточные
Экологические	Благоприятные	Неблагоприятные
Бытовые, в том числе влияние окружающих	Благоприятные	неблагоприятные
Стрессовые нагрузки на работе (в учебе) и в быту	Умеренные	Чрезмерные
Отношения в семье	Здоровые	Проблемные
Воспитание детей	С установкой на здоровье	Вопреки нормам ЗОЖ
Влияние на детей поведения родителей, педагогов	Положительное — примерами соблюдения норм ЗОЖ	Отрицательное — пренебрежение требованиями ЗОЖ
Круг общения (компания)	Приятный, здоровый	Нездоровый или недостаток общения, одиночество
Общественная оценка личности и деятельности человека	Положительная, одобрение и поддержка	Негативная, социальная изоляция, отсутствие поддержки



