

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Садово-архитектурный колледж»

**ТЕМА: «ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ЗДОРОВЬЕ
·
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ- ТИТОВА НАДЕЖДА ВАСИЛЬЕВНА

Санкт-Петербург
2016

**При мысли великой, что я человек, всегда
возвышаюсь душою.**

(В. А. Жуковский.)

**Много есть людей с красивой внешностью, которым,
однако, нечем похвастать внутри.**

(Ф. Купер.)

**Недовольство собою есть необходимое условие разумной
жизни. Только это недовольство побуждает к работе над
собою.**

(Л. Н. Толстой.)

**Жизнь - это бесконечное совершенствование. Считать
себя совершенным — значит убить себя.**

(Ф. Геббель.)

Чего вы в первую очередь желаете себе?

Чего вы в первую очередь желаете своим близким?

Чего вы никогда не пожелаете своим врагам?

Здоровье, его поведение и образ жизни

Составляющие ЗОЖ

- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим дня
- ✓ Двигательная активность
- ✓ Закаливание
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Грамотное экологическое поведение
- ✓ Психогигиена
- ✓ Сексуальное воспитание
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Безопасное поведение

Жизни и ее укрепление

Составляющие ЗОЖ

- ✓ Рациональное питание***
- ✓ Режим дня***
- ✓ Двигательная
активность***
- ✓ Закаливание***
- ✓ Личная гигиена***
- ✓ Грамотное экологическое
поведение***
- ✓ Психогигиена***
- ✓ Сексуальное воспитание***
- ✓ Отказ от вредных***

Рациональное питание

Основные принципы

- ✓ Умеренность*
- ✓ Сбалансированность*
- ✓ Четырёхразовый приём пищи*
- ✓ Разнообразиие*
- ✓ Биологическая полноценность*



Режим дня

Установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых, сон, чередование умственного и физического труда, занятие физкультурой и спортом. Организуется индивидуально на основании личных данных.



Двигательная активность

Необходимое условие для развития и поддержания здоровья.

Включает в себя утреннюю гимнастику, вводную гимнастику, уроки физической культуры, динамические паузы, занятия спортом, посильный физический труд.



Закаливание

Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (холоду, теплу, солнечной радиации, перепаду температур).

Принципы закаливания:

- постепенность**
- научность**
- систематичность**



Личная гигиена

Комплекс правил, направленных на сохранение и укрепления здоровья. Включает в себя: соблюдение чистоты тела, белья, одежды, жилища, регулярный приём пищи, чередование труда и активного отдыха, чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, полноценный сон.



Грамотное экологическое поведение

Состоит из осознанного отношения к окружающей среде как среде своего собственного обитания, разумного использования природных ресурсов, сведения к минимальному вредному воздействию на её состояние.



Психогигиена

Умение управлять своими эмоциями, профилактика невротических состояний. Включает в себя умение приспосабливаться к различным возникающим трудностям. саморегуляцию, самовнушение, аутотренинг,



Сексуальное воспитание

Комплекс правил, направленных на формирование личности, индифицирующей себя соответственно мужчиной или женщиной, уважительного отношения к противоположному полу, бережного отношения к своему здоровью.



Отказ от вредных привычек

Формирование у детей однозначного негативного отношения к курению, алкоголизму, токсикомании, наркомании. Отторжение в личности способа поведения, агрессивного по отношению к самой личности и обществу.



Безопасное поведение

Соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, общих бытовых правил безопасности, обеспечивающих предупреждение травматизма, отравлений, криминальных ситуаций для себя и окружающих.

