

АРКАДАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЛАШОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ»

«ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ
ЖИЗНИ»

ПОДГОТОВИЛ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ
ПРОФИЛАКТИКИ»





ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

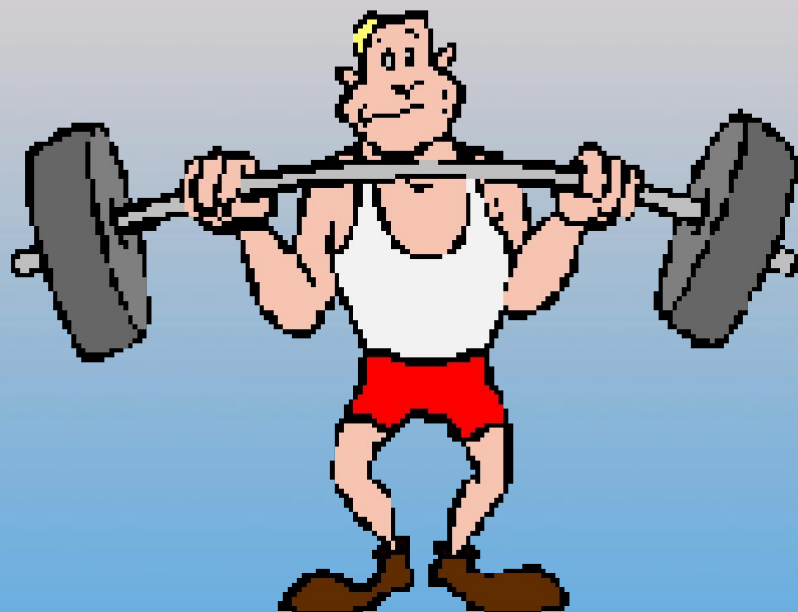
- РАЗВИВАТЬ У СТУДЕНТОВ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СОХРАНЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗОЖ
- ОЗНАКОМИТЬ С ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ И ПРИНЦИПАМИ ЗОЖ
- НАУЧИТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В НАПРАВЛЕНИЯХ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ЗОЖ





ПЛАН ЗАНЯТИЯ

- **ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**
- **ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ, ПРИНЦИПЫ ЗОЖ.**





- **ЗОЖ**- ЭТО ПОВЕДЕНИЕ,
ОСНОВАННОЕ НА НАУЧНЫХ
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ
НОРМАТИВАХ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ





- **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**-это мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения, для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия.





- **ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ-** ЭТО СЛОЖНЫЙ СИСТЕМНЫЙ ПРОЦЕСС, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ МНОЖЕСТВО КОМПОНЕНТОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗЛИЧНЫЕ СФЕРЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.





КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- **ФОРМЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ**
- **ОБЩЕСТВЕННЫЕ УСЛОВИЯ**





ТЕЗИСЫ О ЗОЖ

- **НОСИТЕЛЬ- ЧЕЛОВЕК**
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ**
- **ЗОЖ- ЕСТЕСТВЕННАЯ ФОРМА
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**
- **ОСНОВА ПОЛНОЦЕННОГО
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**





СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
- **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА**
- **ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



ПРИНЦИПЫ ЗОЖ

- **ПРИНЦИП ОТВЕТСТВЕННОСТИ
ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ**



A decorative image in the top-left corner showing a plate with a banana, two apples, and a measuring tape, along with a pair of dumbbells in the background.

ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТ





ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

- **ГЕНЕТИЧЕСКИЙ ФАКТОР**
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР**
- **СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР**



ПРИНЦИП УМЕРЕННОСТИ





ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- «Люди устают не потому, что работают много, а потому, что работают неправильно».

Н.Е. Введенский





ПРИНЦИП ПОСТОЯНСТВА

- К сожалению, здоровье – это расходуемый ресурс и для его сохранения необходимы постоянные усилия.





ПРИНЦИП ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

- Предполагает, что человеку необходимо рассматривать здоровье, как основной жизненный приоритет.





СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР

GIFR.RU
**Береги свое
здоровье!**