

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 охрану и 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.***

