

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:

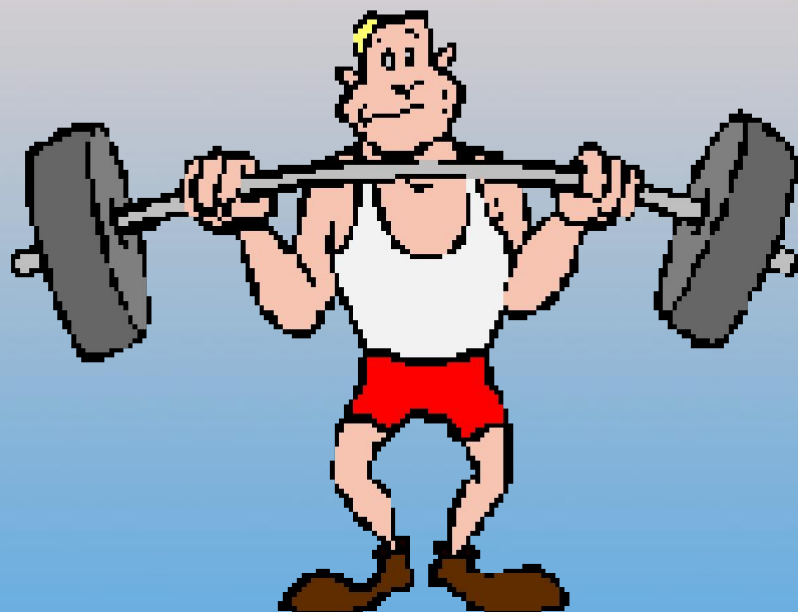
- **РАЗВИВАТЬ У СТУДЕНТОВ ОСОЗНАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СОХРАНЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗОЖ**
- **ОЗНАКОМИТЬ С ОСНОВНЫМИ КОМПОНЕНТАМИ И ПРИНЦИПАМИ ЗОЖ**
- **НАУЧИТЬ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В НАПРАВЛЕНИЯХ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ЗОЖ**





# 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



# ПРИНЦИП КОМПЛЕКСНОСТ






# ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

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

# ПРИНЦИП УМЕРЕННОСТИ



A plate of fresh fruit including a banana, an apple, and grapes, with a yellow measuring tape coiled next to it.

# 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.



A plate of fresh fruit including a banana, an apple, and grapes, with a yellow measuring tape coiled next to it.

# ПРИНЦИП ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО САМООБРАЗОВАНИЯ

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







**СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР**

**Береги свое** GIFR.RU  
**здоровье!**