

**представлений
о здоровом образе
жизни
как основы
самосбережения
здоровья»**

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов»

ВОЗ

Виды здоровья

```
graph TD; A[Виды здоровья] --> B[Соматическое здоровье]; A --> C[Физическое здоровье]; A --> D[Психическое здоровье]; A --> E[Нравственное здоровье];
```

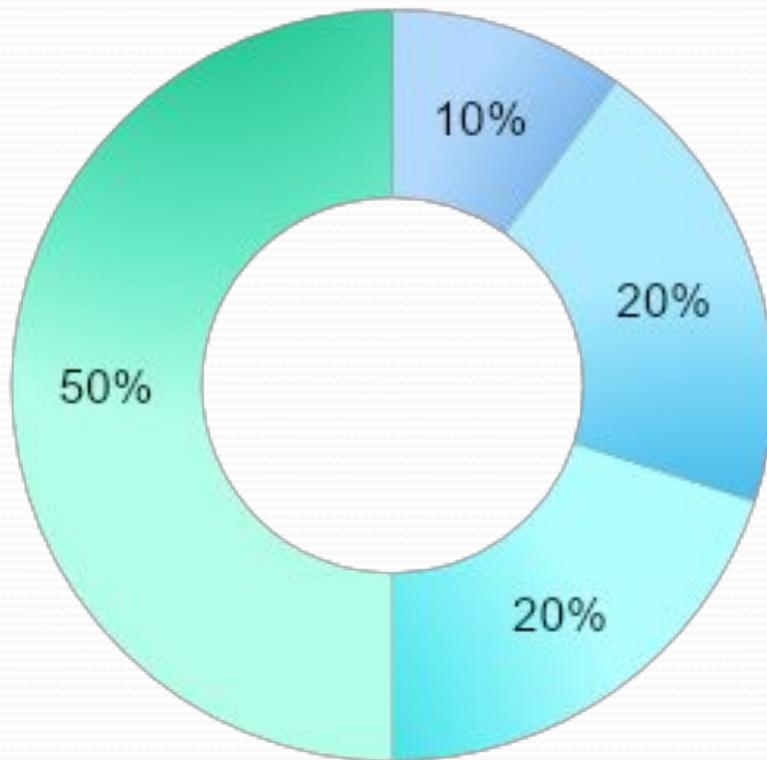
**Соматическое
здоровье**

**Физическое
здоровье**

**Психическое
здоровье**

**Нравственное
здоровье**

Состояние здоровья зависит от:

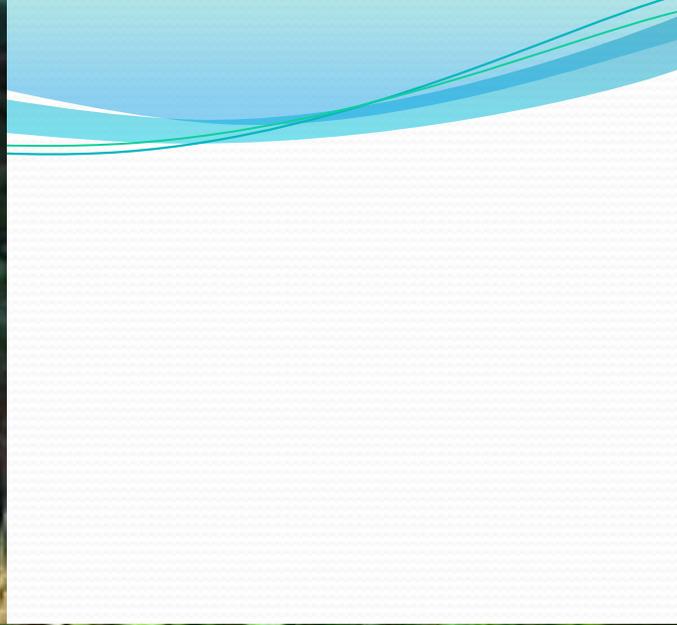


- Деятельность системы здравоохранения
- Наследственные факторы
- Состояние окружающей среды
- Образ жизни человека











Региональная программа «ОЗОЖ»

- **Цель программы:**
 - **формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.**

Программа состоит из пяти блоков:

- 1. Этический**
- 2. Психологический**
- 3. Правовой**
- 4. Семейно-правовой**
- 5. Медико-гигиенический**

Задачи программы

- **Формирование личности, способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.**
- **Формирование личности, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.**
- **Формирование навыков безопасного поведения, эффективного взаимодействия с людьми.**
- **Получение знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.**
- **Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными.**
- **Формирование навыков рационального питания, закаливания, физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.**

Методы и приёмы

- **практический метод,**
- **познавательная игра,**
- **ситуационный метод,**
- **игровой метод,**
- **соревновательный метод,**
- **активные методы обучения,**
- **воспитательные, просветительские и образовательные.**

“Чтобы сделать
ребёнка умным и
рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым”.

Ж.-Ж.Руссо