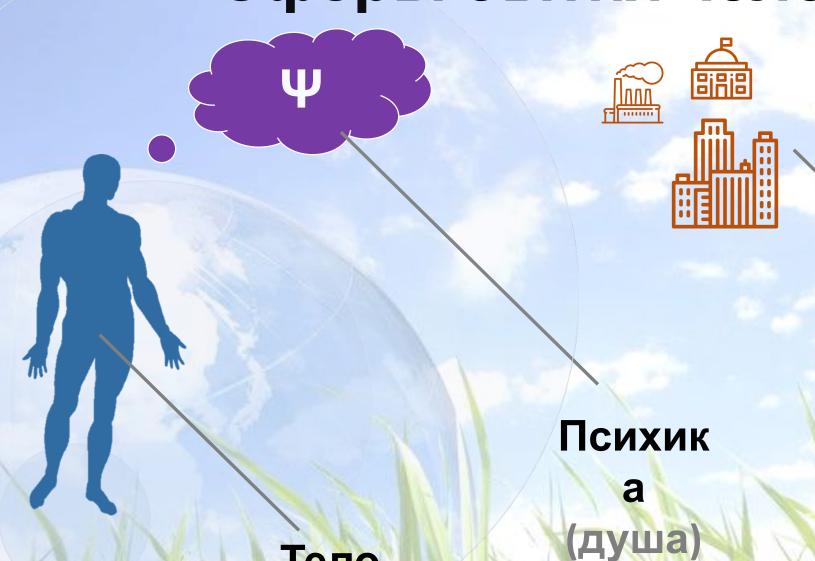
## Методы укрепления здоровья населения



### Сферы бытия человека



Тело

Социальная сфера (деятельност ь человека среди людей)

### Процессы в жизни человека



#### Возможност





Тело

Движение и положение в пространстве

Адаптация к окружающей среде Питание и физиологические потребности



Психик

Восприятие

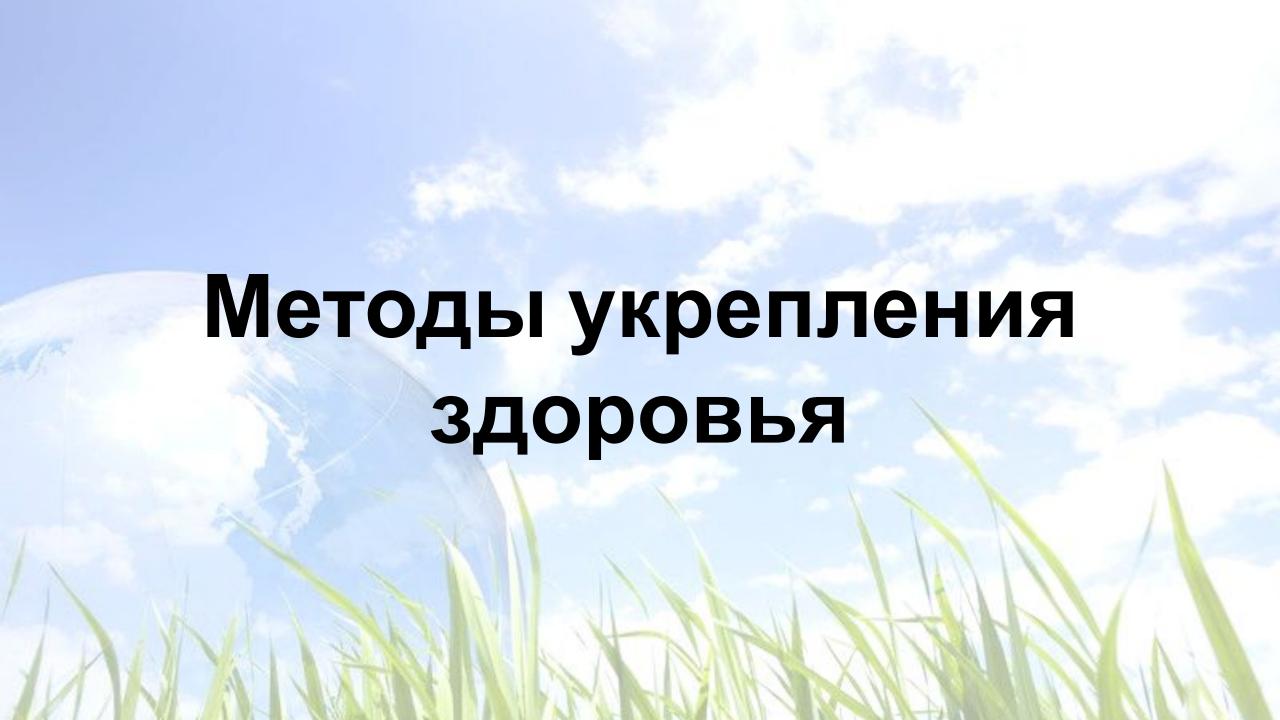
Мышление и поведение

Отдых



Социальная сфера

Труд и общение Досуг





Движение и положение В пространст **Ве Адаптация** окружающе й среде

- Физкультура
- Знание биомеханики и БЖД

- Закаливание (воздух/вода)
- Прогулки и путешествия (интересная теория путешествий)



Питание и физиологическ ие потребности

- Гигиены питания (вкусно&полезно - идеал)
- Личная гигиена и гигиена жилища
- Регулирование сна
- Гигиена половой сферы

# Гигиена – люблю, умею, практикую



Восприятие

Мышление и поведение

- «Эстетическая» гигиена пространств, одежды, жилища
- Укрепление нравственной сферы общества (воспитание через искусство)
- Санпросветработа
- Укрепление нравственной сферы общества (воспитание через обучение)



Отдых

• Гигиена отдыха (отдых = смена деятельности)



Труд

- Гигиена рабочего пространства
- Гигиена рабочих процессов

Общение

 Гигиена отношений в трудовом коллективе и в личном кругу общения (поддержание здорового микроклимата)



Досуг

• Гигиена отдыха: вдохновляющий и обучающий досуг

