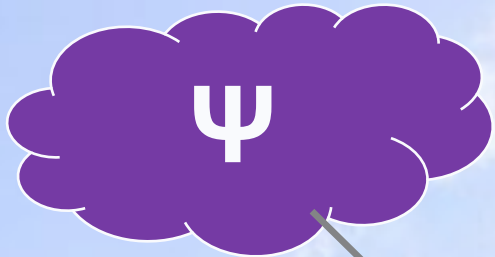


# Методы укрепления здоровья населения



# **Сферы бытия человека**

# Сферы бытия человека



**Тело**

**Психика  
а  
(душа)**

**Социальная  
сфера  
(деятельность  
человека  
среди людей)**

# Процессы в жизни человека

↓ **Возможность**

■ **Ресурсы**

**и**



**Тело**

Движение и  
положение в  
пространстве

Адаптация к  
окружающей  
среде

Питание и  
физиологические  
потребности



**Психика**

**а**

Восприятие

Мышление и  
поведение

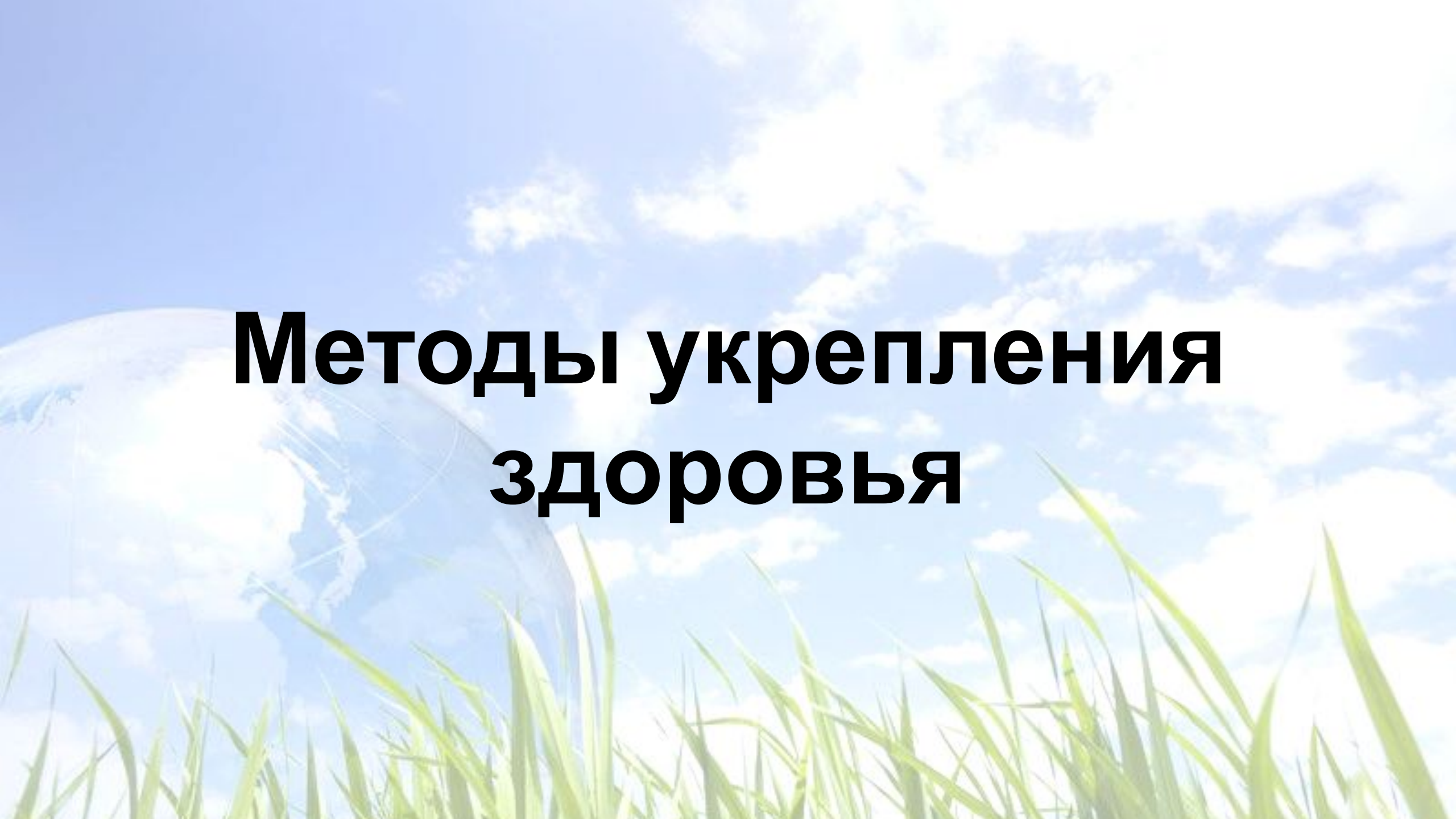
Отдых



**Социальная  
сфера**

Труд и  
общение

Досуг



# **Методы укрепления здоровья**

# Методы укрепления здоровья



## Тело

**Движение и  
положение  
в  
пространст  
ве  
Адаптация  
в  
окружающе  
й среде**

- Физкультура
- Знание биомеханики и БЖД
- Закаливание (воздух/вода)
- Прогулки и путешествия (интересная теория путешествий)

# Методы укрепления здоровья



## Тело

Питание и физиологические потребности

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

**Гигиена – люблю, умею, практикую**

# Методы укрепления здоровья



**Психик**

**а**

**Восприятие**

**Мышление  
и поведение**

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



# Методы укрепления здоровья



Психик

а

Отдых

- Гигиена отдыха (отдых = смена деятельности)

# Методы укрепления здоровья



Соц-  
сфер  
а

Труд

- Гигиена рабочего пространства
- Гигиена рабочих процессов

Общение

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

# Методы укрепления здоровья



Соц-  
сфер  
а

Досуг

- Гигиена отдыха:  
вдохновляющий и обучающий  
досуг

Спасибо за  
внимание

