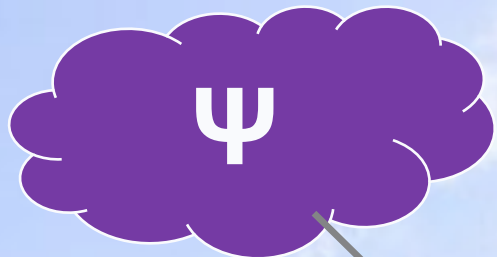


Методы укрепления здоровья населения



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

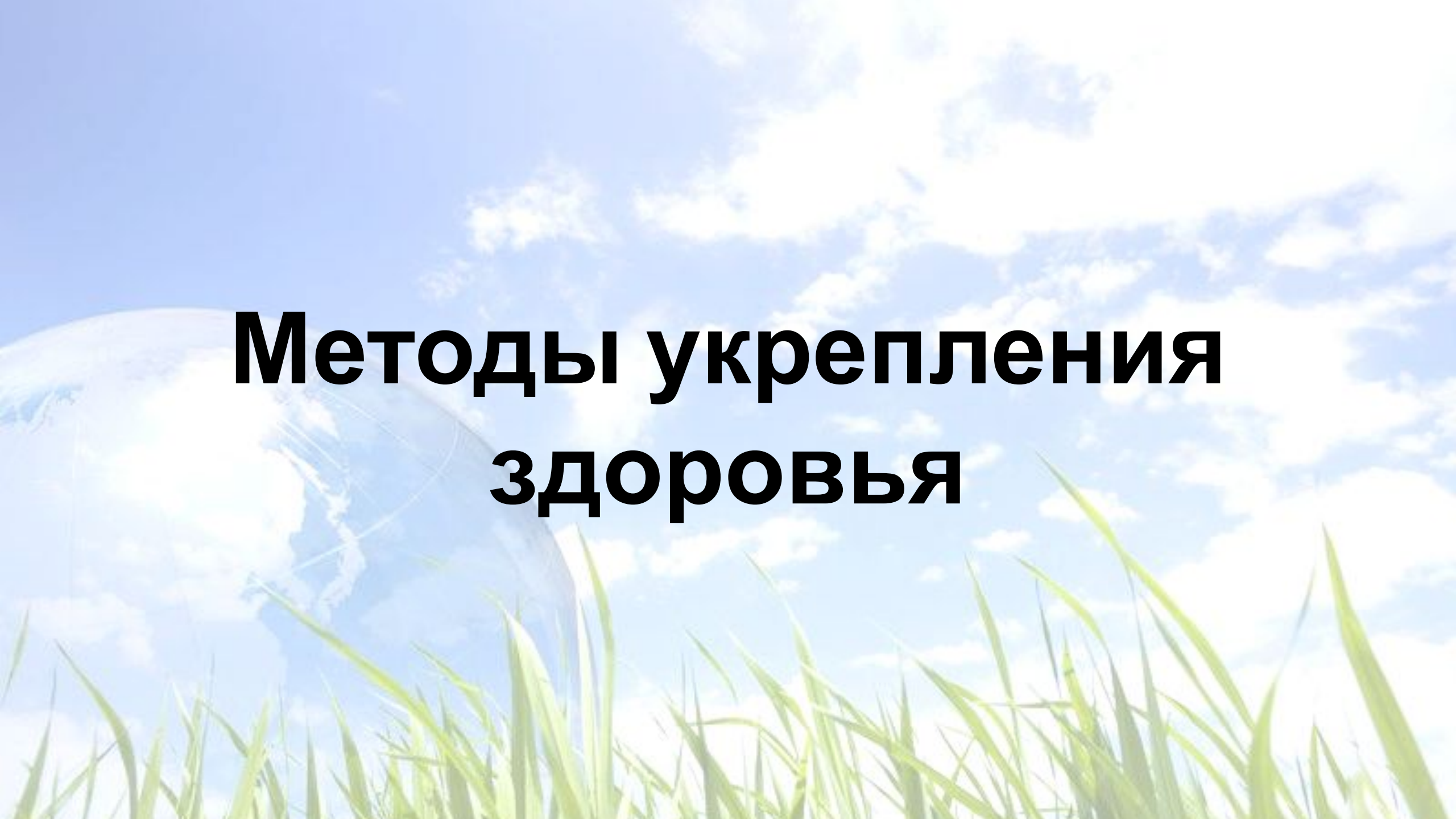
Отдых



**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

