

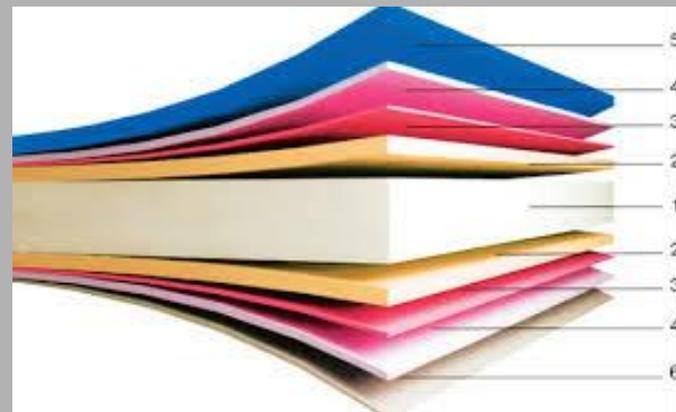
# **ЗОЖ – ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТОВ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА**

ГБУ КО ПОО  
«Калининградский  
областной музыкальный  
колледж им.С.В.  
Рахманинова»



выполнил студент  
III курса ОДУИ  
Окружко М.А.

1. **Приоритетный национальный проект «Здоровье»**
2. **Личная концепция ЗОЖ: «здоровье как ценность»**
3. **Памятка «Проверь себя»**
4. **Полезные ссылки на ресурсы удаленного доступа**



## **Содержание презентации**

Государственная концепция ЗОЖ:

# ПРИОРИТЕТНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЗДОРОВЬЕ»





# Мероприятия по здоровому образу жизни

- Подготовка спортивного резерва страны
- Развитии физической культуры для граждан старшего возраста
- Финансирование строительства спортивных объектов
- Издание Закона о предотвращении производства и оборота порошкообразной спиртосодержащей продукции
- Организация и проведение мероприятий по формированию у граждан «Личной концепции ЗОЖ»

**Личная концепция**

**ЗОЖ:**

**«Здоровье –  
как ценность».**



Осознание смысла и цели жизни

ЗДОРОВЬЕ КАК ЦЕННОСТЬ

Проект

Здоровый образ жизни

Культура здоровья

Потребности  
Мотивы

Свобода выбора форм и методов активности

Психическое здоровье

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

МЕДИЦИНСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

ДУХОВНО-  
НРАВСТВЕННАЯ  
АКТИВНОСТЬ

Здоровый стиль жизни

Рефлексия

Педагогическое сопровождение

Экзистенциальный, валлеологический, рефлексивный подход

**Самое главное для сохранения здоровья — регулярность физических нагрузок, при этом они не должны быть изнуряющими.**

*-У физически активных людей память лучше.*

*-Минимальные физические нагрузки могут улучшить долговременную память.*

*-Разовая слабоинтенсивная тренировка активизирует организм на два дня.*

**Спорт  
каждый  
день**



ФСК «ГТО» – это:

- Повышение уровня спортивного мастерства
- Продление спортивного долголетия.
- Усиление мотивации людей к физической активности средствами спортивной подготовки.

# Спорт



**ГТО - путь к здоровью**

**Выбор продуктов питания влияет  
на все без исключения  
процессы в организме, особенно  
культура питания влияет на  
иммунитет и психическое  
здоровье человека**

# Питание



# Здоровый сон

- **Оптимальная продолжительность сна — 7 часов.**
- **Работа по ночам нарушает ритмы кишечника и мозга, концентрацию внимания.**



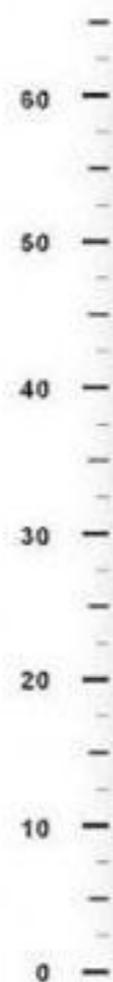
# Профилактика ИПП

**Я+ТЫ+ = love**

**формула ЛЮБВИ**

ПРЕЗЕРВАТИВЫ  
получи  
бесплатно  
& ЛУБРИКАНТЫ

# Профилактика и отказ от вредных привычек



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

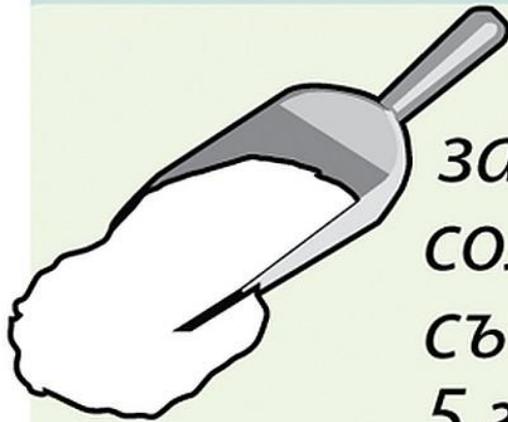
**ПРОВЕРЬ СЕБЯ**



**А ТЫ ВЕДЕШЬ ЗОЖ?**

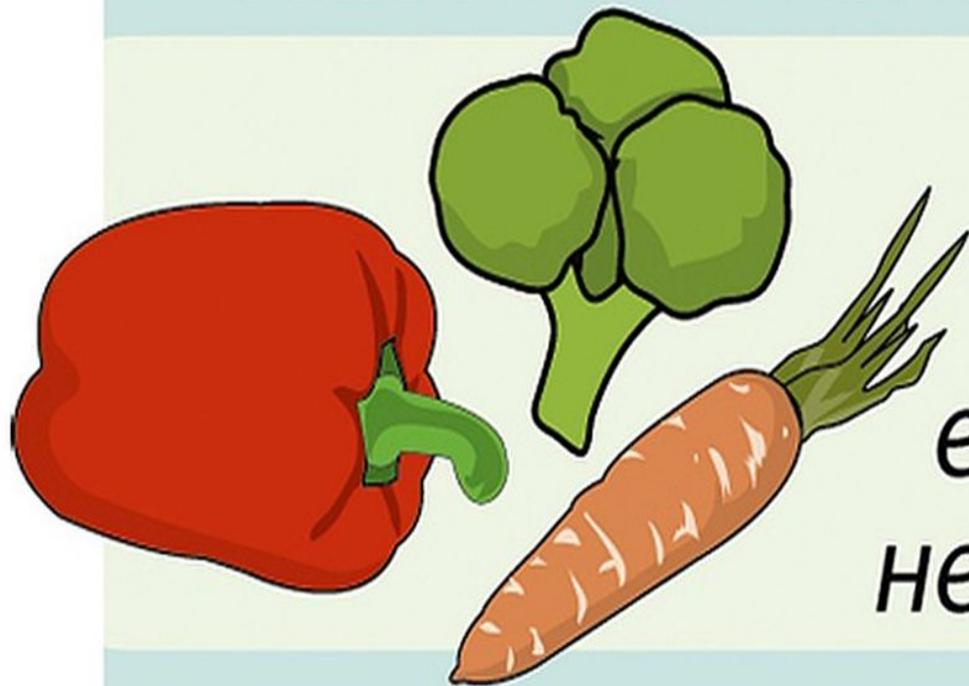
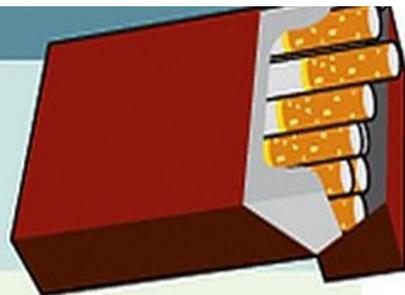
**А ТЫ ВЕДЕШЬ ЗОЖ?**

Хожу быстрым шагом  
не менее 30 минут  
в день  
или занимаюсь  
другими  
физнагрузками



Слежу  
за употреблением  
соли - стараюсь  
съесть не более  
5 грамм в день

Сказал нет табаку



Ем овощи  
и фрукты  
ежедневно -  
не менее 400 г

НЕ МЕНЕЕ 400 Г

ЕЖЕДНЕВНО -

**ИТОГО:** эксперты

Минздрава подсчитали,  
что такой образ жизни  
снижает риск  
смертности на 50%.





- ВФСК «ГТО»
- Здоровое питание
- Упражнения на каждый день
- Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)