

Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»  
Специальность: Повар-кондитер

# ЗАДАЧИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Индивидуальный проект

Выполнил:  
студент гр. 36  
Щербаков И.А

# Цели и задачи укрепления здоровья.

- Здоровый человек – не только не имеет физических болезней и дефектов, но ощущает себя полностью благополучным физически, психически и социально. Вредные привычки, неправильное питание, стресс негативно влияют на здоровье, поэтому чем более здоровый образ жизни ведет человек, тем больше у него шансов сохранить и укрепить свое здоровье.



# Факторы сохранения и укрепления здоровья

Основные факторы, влияющие на здоровье:

биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т.п.)





# Факторы сохранения и укрепления здоровья

Основные факторы, влияющие на здоровье:

геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т.п.)





# Факторы сохранения и укрепления здоровья

Основные факторы, влияющие на здоровье:

социально-экономических (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т.п)



# 3. Система укрепления здоровья

- ▣ Заботиться о самочувствии следует постоянно. Для этого была разработана система укрепления здоровья, направленная на изменение и оздоровление образа жизни. Она состоит из следующих компонентов:

Подготовка

Постановка целей и задач

Постепенное изменение привычек

Усиление мотивации

Поддержание стимула

Социальная поддержка

Предотвращение рецидива





## 4. Способы сохранения и укрепления здоровья.

- ▣ В разных культурах существует многочисленные системы оздоровления, способы и методы укрепления здоровья. На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.



# К факторам, способствующим укреплению здоровья относятся:

Отказ от вредных привычек

Рациональное питание

Состояние окружающей среды

Двигательная активность

Личная гигиена

Режим дня





# Отказ от вредных привычек



# Рациональное питание



# Состояние окружающей среды





# Двигательная активность



# Личная гигиена



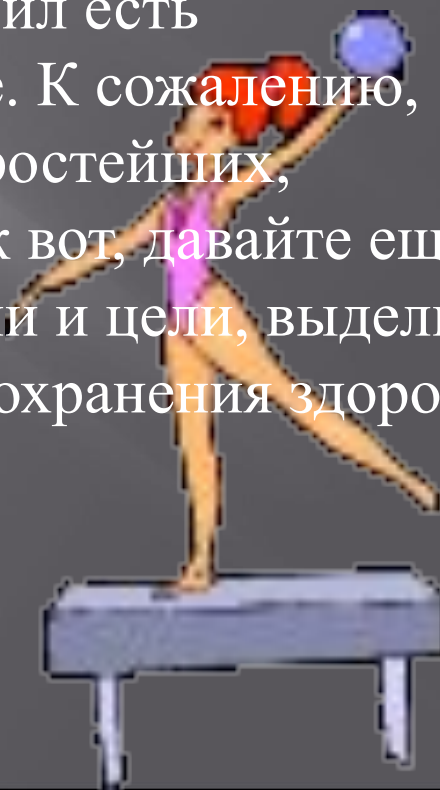
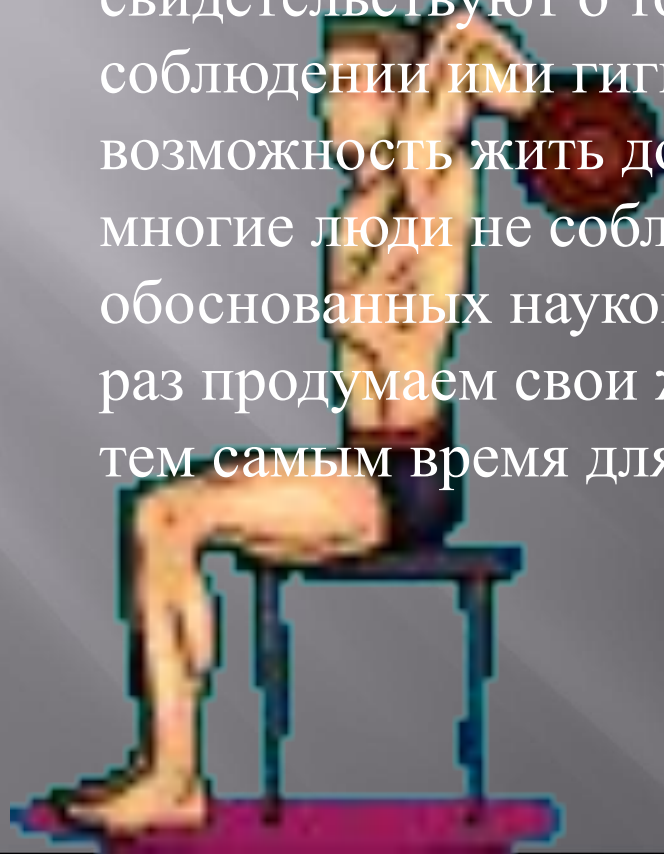
# Режим дня





## 5. Заключение

- ▣ Это основные способы сохранения здоровья. Применяя эти методы и системы сохранения и укрепления здоровья, любой человек может успешно противостоять негативным факторам современности. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм ЗОЖ. Так вот, давайте ещё раз продумаем свои жизненные задачи и цели, выделив тем самым время для укрепления и сохранения здоровья



Департамент образования и науки Кемеровской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»  
Специальность: Повар-кондитер

# ЗАДАЧИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Индивидуальный проект

Выполнил:  
студент гр. 36  
Щербаков И.А