

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

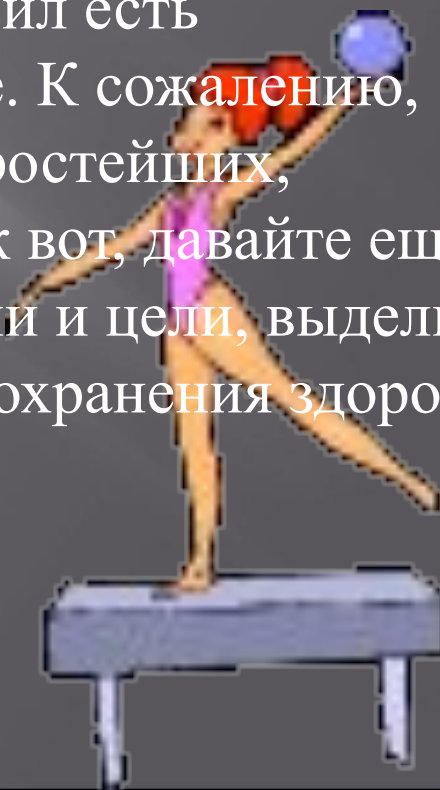
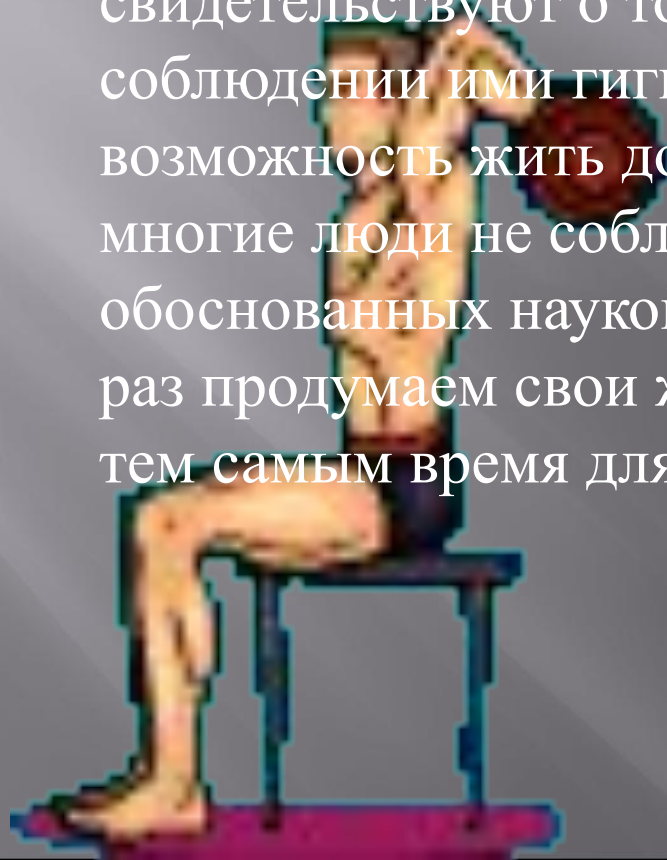


Режим дня



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