

Типовая программа занятий
в рамках профилактического проекта:
«Мой стиль жизни сегодня – Моё здоровье и успех завтра!»

1. Знакомство. Тренинговое занятие по развитию установки на здоровый образ жизни «Активизация внутренних ресурсов». «Основы здорового образа жизни».
2. Нравственность и здоровье. Духовно-нравственное состояние молодежи.
3. «Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа».
4. «Профилактика травматизма».
5. Профилактика зависимостей (табакокурения, алкоголизма, наркомании, игровой зависимости) среди молодежи.
6. «Не шепотом, а вслух...». Профилактика инфекций, передаваемых половым путем. Тренинговое занятие.
7. «Репродуктивное здоровье».
8. «Основы рационального питания».
9. Физическая культура - красота и здоровье.
10. Профилактика стоматологических заболеваний.
11. Тренинговое занятие: ВИЧ/СПИД.
12. Лечебно-профилактическое питание. Основы диетологии.
13. Методики составления индивидуального меню.
14. Видеолекция: 10 правил питания.
15. Стрессы и способы борьбы с ними.
16. Скажи зависимостям - нет! Тренинговое занятие.