

Молодежь выбирает здоровый способ жизни



Девиз «Мое здоровье – в моих руках»



Правила работы группы:

- искренность в общении (давайте говорить здесь не то, что «требуется», а то, что мы на самом деле думаем).
- активное участие в происходящем (Вы и Ваше мнение нужны нам и важны для нас).
- право на своё мнение и уважение мнения другого (участник говорит «от себя», от своего имени и не критикует мнение другого.)
- правило поднятой руки, тот, кто желает что-либо сказать поднимает руку.



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Три вида здоровья

- **Физическое здоровье** - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.
- **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.
- **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Природные условия 20%



Генетика человека 10%



Здоровоохранение 10%

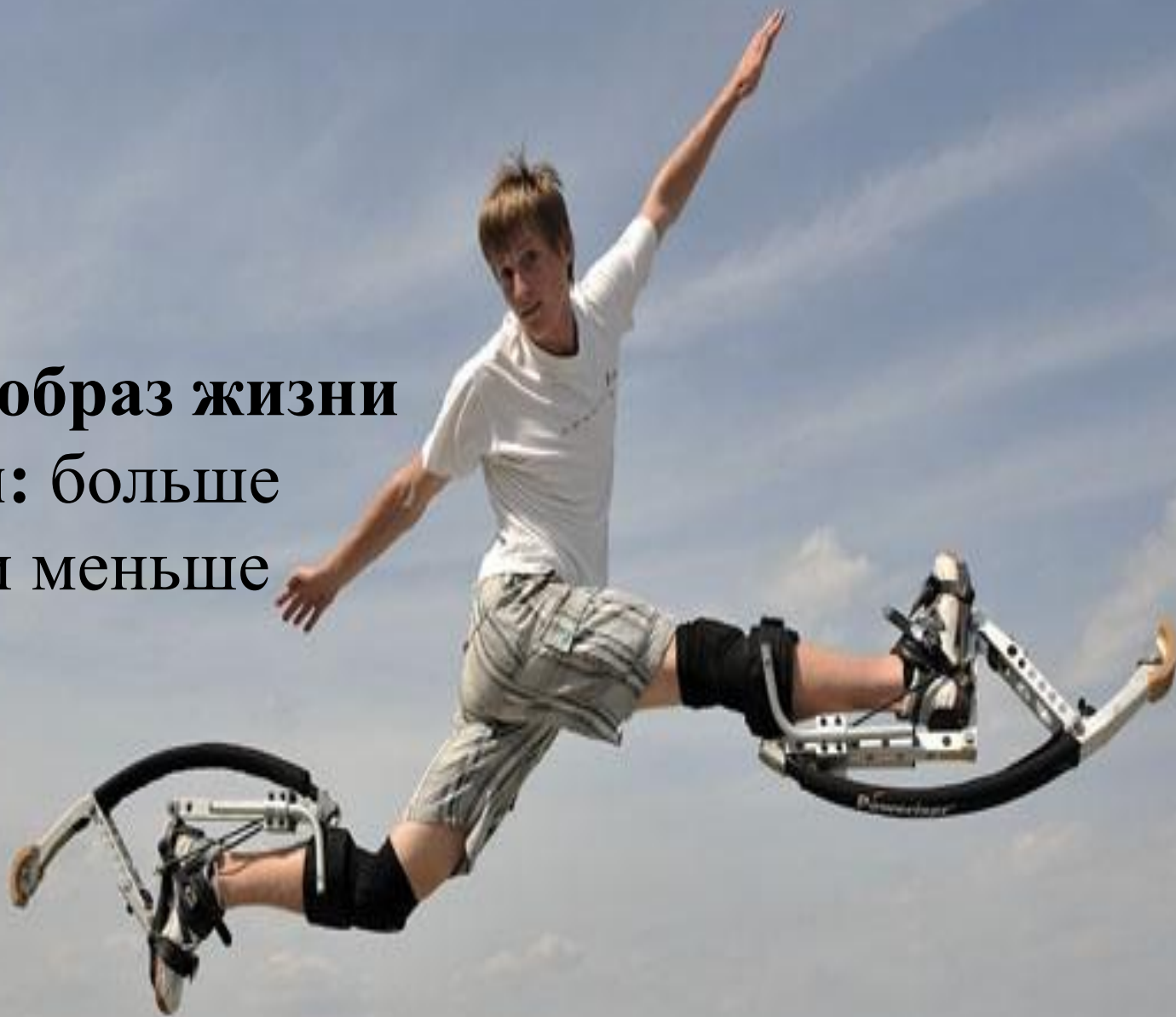


Образ жизни (питание, физкультура и т.д.) 60%



j-air.ru

**Здоровый образ жизни
в Швеции: больше
двигаться и меньше
хандрить**



США:
меньшая
активность за
столом




Китай — нет денег-
поможет опыт
предков



Япония —
принцип ЗОЖ
работать
головой





Модель ЗОЖ предлагаемая
нами

Все кроется в нас