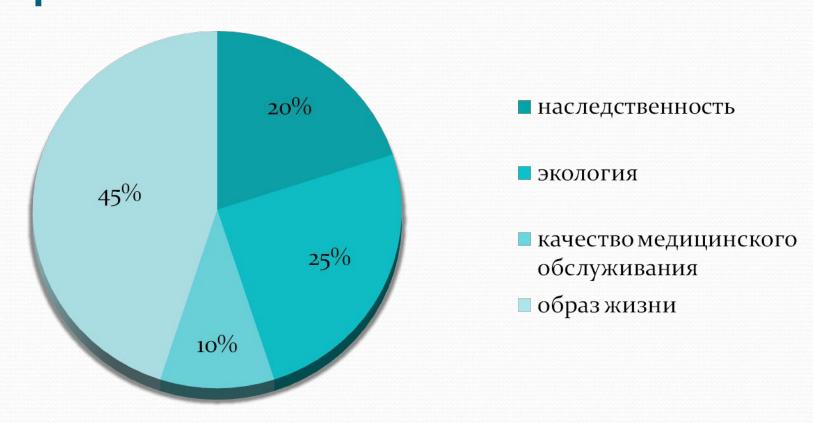
## ... это самое ценное наследство.

... это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.

Ничто не ценится так дешево, ничто не стоит так дорого...



# Что влияет на наше здоровье?



# «Физическое здоровье человека – его капитал в современном мире»



# Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?

🔃 🛮 полностью удовлетворен

И частично удовлетворен

🛑 - не удовлетворен

# В перспективе мое состояние здоровья

- улучшится
- -останется прежним

-ухудшится

## Мой образ жизни

- способствует укреплению здоровья

ие всегда способствует укреплению здоровья

📕 🛮 разрушает мое здоровье

# Факторы риска для здоровья:

- курение
- злоупотребление алкоголем
- наркомания
- неправильное питание
- гиподинамия
- нарушения сна
- стресс, перегрузки
- отсутствие режима дня

#### Факторы, созидающие здоровье:

- правильное питание
- соблюдение режима дня
- занятие физической культурой и спортом
- закаливание
- пребывание на свежем воздухе
- соблюдение санитарно-гигиенических норм
- душевное равновесие

#### Факторы риска для здоровья:

- курение (-8)
- злоупотребление алкоголем (-10)
- наркомания (- 25)
- неправильное питание (- 6)
- гиподинамия (- 5)
- нарушения сна (-3)
- стресс, перегрузки (- 7)
- отсутствие режима дня (-3)

# Факторы, созидающие здоровье:

- правильное питание (+6)
- соблюдение режима дня (+3)
- занятие физической культурой и спортом (+5)
- закаливание (+4)
- пребывание на свежем воздухе (+3)
- соблюдение санитарно-гигиенических норм (+5)

# "В настоящее надо смотреть не из прошлого, а из будущего".

Своим здоровьем нужно управлять!

Управление здоровьем — это принятие решения о тех или иных способах здорового поведения

# Менеджмент – это деятельность, направленная на достижение цели путем рационального использования ресурсов.

Основные функции менеджмента:

- Целеполагание
- Планирование
- Организация
- Контроль

### "В настоящее <del>надо смо</del>треть не из прошлого, а из будущего".

- Каждый человек сам несёт ответственность за своё здоровье.
- Физическое здоровье человека определяется образом (стилем) его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа его мыслей.
- Своим здоровьем нужно управлять.

### "В настоящее <del>надо смо</del>треть не из прошлого, а из будущего".

- 🔵 я знаю многое о здоровье,
- 🔵 я хочу быть здоровым,
- я умею быть здоровым,
- я делаю всё, чтобы быть здоровым.