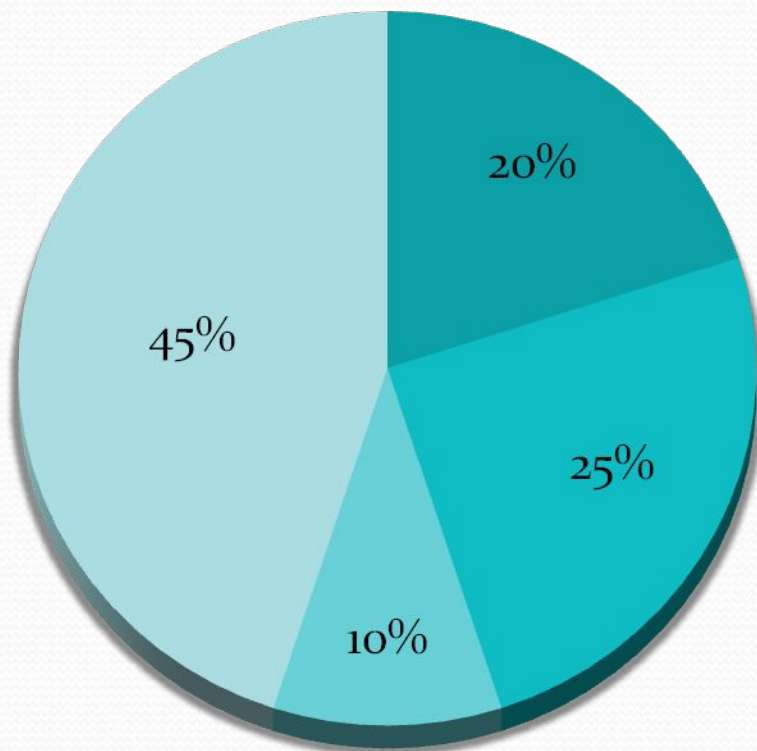


**... это самое ценное  
наследство.**

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

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

# Что влияет на наше здоровье?



- наследственность
- экология
- качество медицинского обслуживания
- образ жизни

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



# Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?



полностью удовлетворен



частично удовлетворен



- не удовлетворен

# **В перспективе мое состояние здоровья**



*□ улучшится*



*-останется прежним*



*-ухудшится*

# *Мой образ жизни*



*- способствует укреплению здоровья*



*□ не 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, создающие здоровье:*

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

## Факторы, создающие здоровье:

### *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)

- 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)

● физическое совершенство (+7)



***"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 надо смотреть 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 надо смотреть  
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.*