

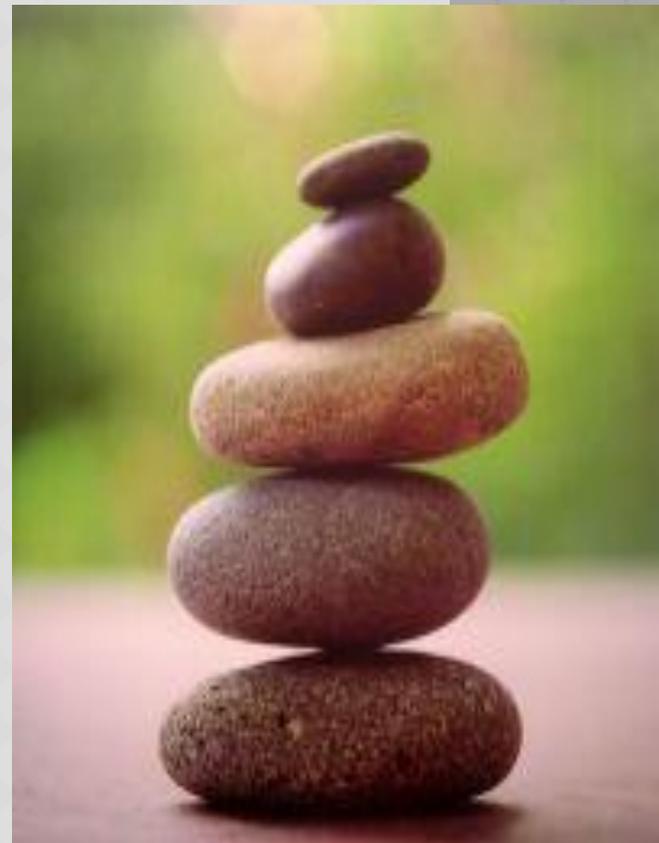


ЧТО ИМЕЕМ -  
НЕ ХРАНИМ,  
ПОТЕРЯВШИ -  
ПЛАЧЕМ

здоровье - это  
величайшая ценность

# ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

- Семья
- Работа, карьера, бизнес
- Власть, статус
- Личностный рост, саморазвитие
- Здоровье
- Дружба
- Любовь
- Деньги, вещи
- Спорт
- Образование



# ЗДОРОВЬЕ-ЭТО...

- ◎ «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»

**Физическое здоровье** - это правильная работа всего организма.



**Душевное здоровье** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми.

## Тест «Твое здоровье». (ДА или НЕТ)

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму. Результаты.

**1-2 балла** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов** Как вы умудрились довести себя до такой степени. Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ? **Правильное питание;**
- ? **Сон;**
- ? **Активная деятельность и активный отдых;**
- ? **Исключение вредных привычек**
- ? **Эмоции и здоровье**
- ? **Режим дня.**



# ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- 1. Сладкие газированные напитки.
- 2. Картофельные чипсы
- 3. Сладкие батончики
- 4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами.
- 5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

# КОДЫ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Запрещенные - E103, E105. E111, E121. E123. E125.  
E126, E130. E152.

Опасные - E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные - E104, E122, E141, E150, E171.  
E173. E180. E241, E477.

Ракообразующие - E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника - E221-226.

Вредные для кожи - E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления - E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи - E311. E312.

Повышающие холестерин - E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка - E338-341,  
E407. E450. E461-466

# ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ

*От хорошего сна ... Молодеешь*

*Сон -лучшее ... Лекарство*

*Выспишься - ... Помолодеешь*

*Выспался - будто вновь... Родился*



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- ◎ курение;
- ◎ алкоголизм;
- ◎ наркомания;
- ◎ компьютерная зависимость (игромания)



## ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации

Веселое сердце благотворно...  
а унылый дух сушит кости.

Царь Соломон (Библия, Книга Притч  
Соломоновых, 17, 22)

«Человек здравомыслящий  
должен остерегаться вражды и  
озлобления». Плутарх.

# ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА

Могут привести к заболеванию	Способствуют сохранению здоровья
Подавленность	Чувство удовлетворения
Чувство вины	Сознание правоты
Сомнение	Бодрость
Эгоизм	Смелость
Печаль	Надежда
Тревога	Вера
Недовольство	Любовь
Осуждение	Сознание полезности
Угрызение совести	Благодарность
Гнев	Доверие
Страх	Спокойствие
Зависть	Удовлетворение
Разочарование	Сочувствие
Ревность	Помощь ближним

# СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.
- Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.
- Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.
- Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.

# Я ЖЕЛАЮ ВАМ

- **Никогда не болеть;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела**
- **Помнить**



**«ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО  
ЧЕЛОВЕКА-ЗДОРОВЬЕ»** Гиппократ