

**« Культурный досуг,
или
Мир моих увлечений»**

**«Счастье, по-видимому, заключается в досуге»
(Аристотель)**

**«Отдых – редкая возможность подумать о делах»
(Геннадий Малкин)**

**«Я никогда не бываю так занят, как в часы своего
досуга» (Марк Тулий Цицерон)**

**«Праздность и досуг два совершенно разных
понятия» (Бенджамин Франклин)**

**«Характер человека всего больше выказывается в
том, какого рода отдых легче и приятнее для него»
(Н.Г.Чернышевский)**

**«Человек так создан, что он отдыхает от одной
работы, лишь взявшись за другую» (Анатоль Франс)**

Как организовать свой досуг?

**Что подразумевается под
неправильным образом жизни**

Что вы понимаете под

- физическим,

- психическим,

- нравственным (социальным)

здоровьем

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, она 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 т.д.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали.

Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

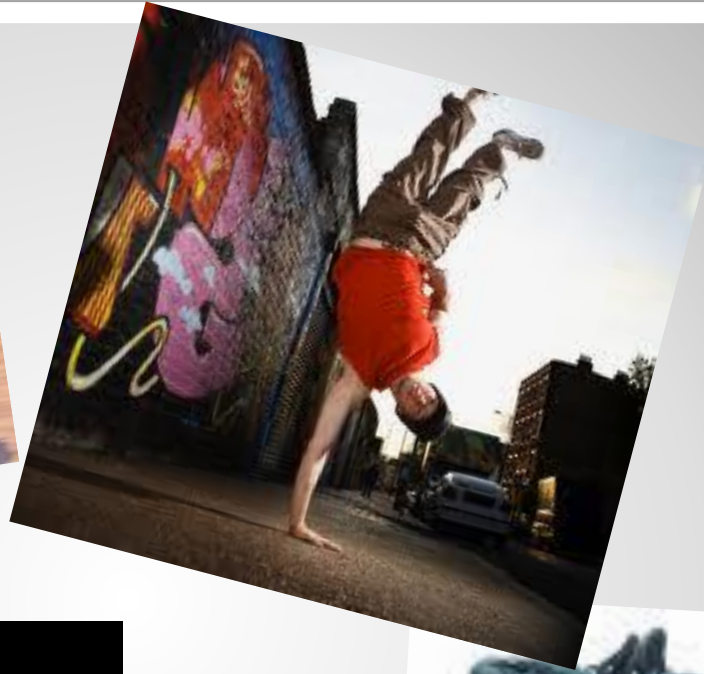
**А теперь расскажите, как вы
придерживаетесь ЗОЖ при
организации своего свободного
времени**



Музыкальное течение «Хип-хоп»



Freestyle - музыкально-спортивное направление, новая философия хип-хопа. Это синтез спорта, моды и городской уличной культуры. Свободный стиль, предлагает отнестись к спорту как к завораживающему своей красотой зрелищу, шоу, спектаклю.



Музыкально-танцевальное течение «Брейкинг»



Сноубординг – движение спортивной направленности. Это увлечение молодежи катанием на специальных досках по снежным склонам или по гладкой поверхности.



Баллон с аэрозольной краской, самый популярный граффити-инструмент



Граффити – художественное направление молодежной арт-культуры

**Рационально используйте свой
досуг во благо вашего
физического, духовного и
нравственного здоровья!**