

# Осознанное управление здоровьем. Что нельзя???



Автор  
Брутдинова Юлия Марсовна, учащаяся  
8 «А» класса  
МОУ «Гимназия №1» г. Воркуты  
Руководитель  
Елисеева Наталья Юрьевна,  
учитель немецкого языка  
Воркута, 2015 г.

# Песенка медуницы



Как не стыдно  
человеку  
Чуть чего бежать в  
аптеку?  
Ты прими хоть сто  
пилюль,  
Все равно здоровье –  
нуль!!!



# ПОЧЕМУ???

А почему???

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ



# НЕЛЬЗЯ ЗЛИТЬСЯ!!!

Говорят: «Все болезни от  
нервов».

Если гнев свой, увы, не  
сдержатъ,

Ты, скорее всего, будешь  
первым

На кровати больничной  
лежать...



# НЕЛЬЗЯ ЗЛИТЬСЯ!!!

Л. Н. Толстой

«

- Злоба, как и любовь, не химическое вещество, а органическое, как дрожжи — закваска. Крошечная доля заквашивает все».

# НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬСЯ!!!

Рядом с злобой лютует  
обида.

Ведь не зря повелось  
говорить:

На обиженных воду не  
стыдно

Долго-долго возить и  
возить!!!



# НЕЛЬЗЯ ОБИЖАТЬСЯ!!!

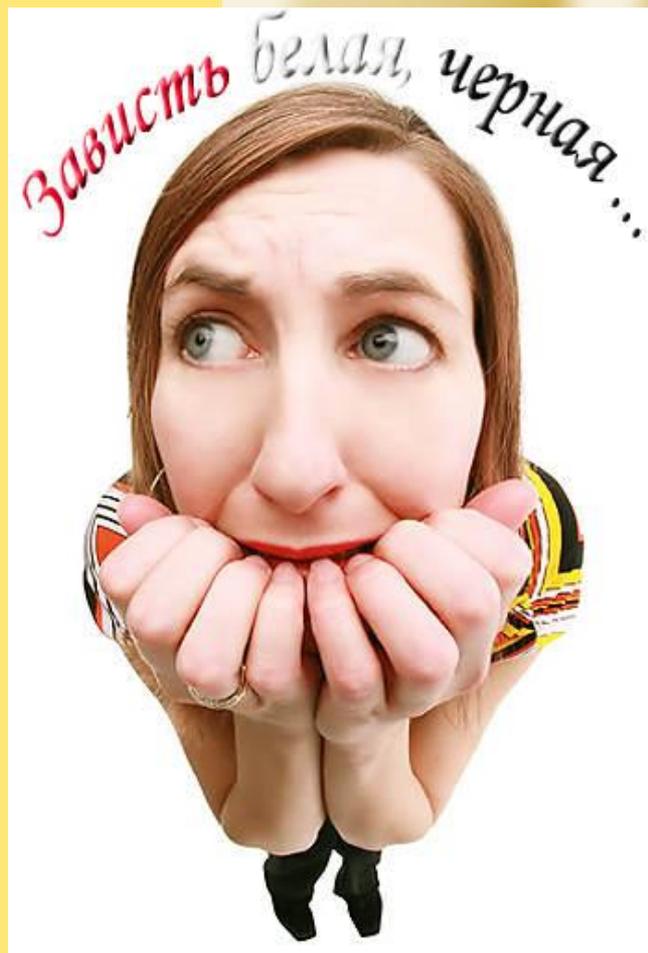
(Леонардо да Винчи)

«Как теплая одежда защищает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснется».



# НЕЛЬЗЯ ЗАВИДОВАТЬ!!!

Зависть – самое черное  
чувство,  
То, что гложет тебя изнутри,  
Это чувство должно быть  
всем чуждо,  
Хоть ты белой её назови...



# НЕЛЬЗЯ ЗАВИДОВАТЬ!!!

Абу-ль-Фарадж

«Почему завистники всегда  
чем-то огорчены? Потому  
что их снедают не только  
собственные неудачи, но  
и успехи других».



# НЕЛЬЗЯ УСТАВАТЬ!!!

Очень бы хотелось мне

отметить,

Что за всех и за всё

отвечать –

Это очень тяжёлая ноша,

Ей не надо себя нагружать!!!



# НЕЛЬЗЯ УСТАВАТЬ!!!

«Беспричинная усталость предвещает болезнь».

*Гиппократ*

«Главное — не впускать в себя усталость... Усталость

МОЖЕТ ОВЛАДЕТЬ ТВОИМ

ТЕЛОМ, НО НЕ САМИМ

ТОБОЙ». *Харуки Мураками*



# НЕЛЬЗЯ ЖАЛОВАТЬСЯ!!!

А ещё не хотелось бы  
слушать  
Чьи-то жалобы  
И самому не мешало  
бы  
Очень подумать, а не  
ныть всем подряд,  
хоть кому...



# НЕЛЬЗЯ ЖАЛОВАТЬСЯ!!!

Педро де Кальдерон

«Есть люди,  
испытывающие такое  
удовольствие постоянно  
жаловаться и хныкать,  
что, для того чтобы не  
лишиться его, кажется,  
готовы искать  
несчастий».

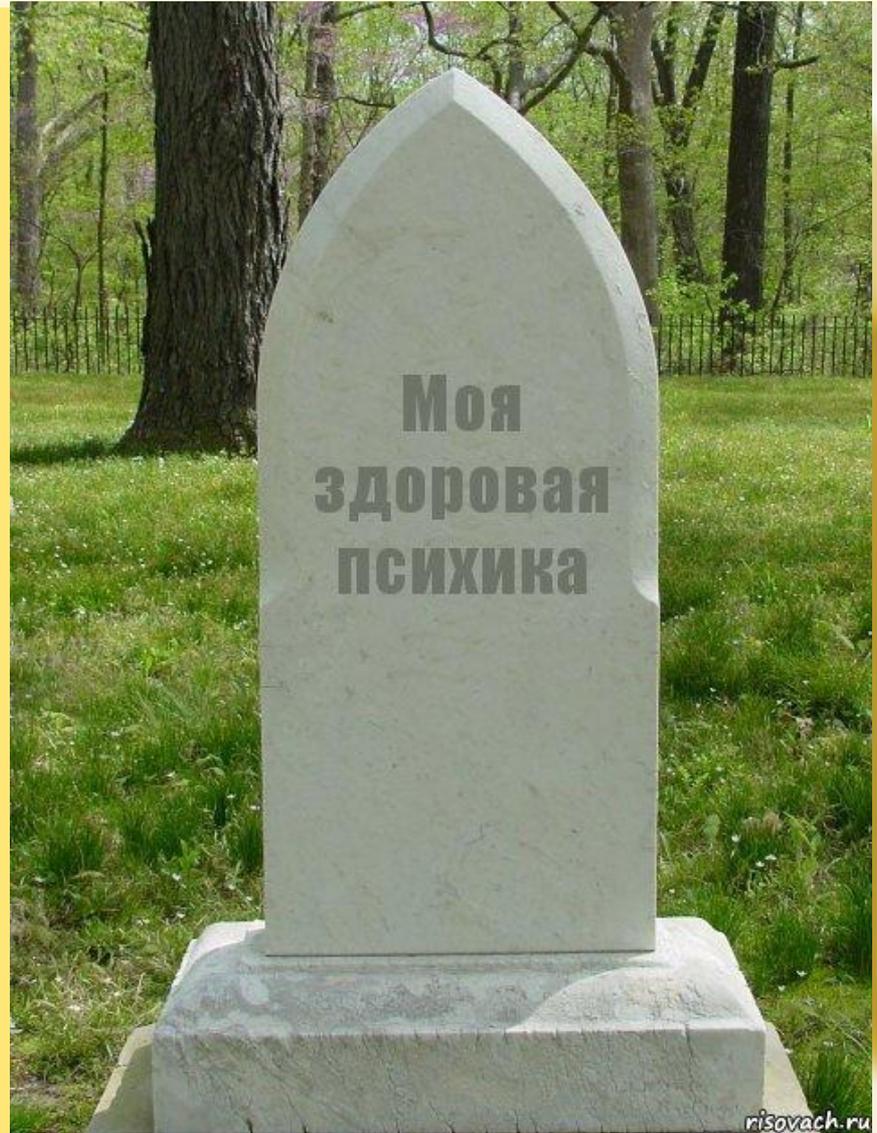
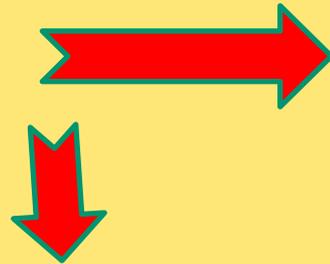


# Что будет, если

- злиться,
- завидовать,
- обижаться,
- жаловаться,
- уставать,

**ТО**

**Потому что**



# Хорошее психическое здоровье -

не только отсутствие психических расстройств. Психически здоровый человек умеет контролировать свои эмоции и поведение, справляться с проблемами, создавать и сохранять полноценные отношения, а также эффективно восстанавливаться после пережитого стресса.



# Психическое здоровье -

общий термин, который используют для описания психологического состояния в целом. В это понятие входит то, как человек относится к себе, как он умеет создавать и развивать отношения с другими людьми, как он справляется с трудностями.



# Признаки хорошего психического здоровья

- Общее чувство удовлетворенности жизнью;
- Способность и желание веселиться;
- Наличие значимого и любимого дела в жизни;
- Гибкость психики, позволяющая человеку легко учиться и адаптироваться к изменениям;
- Способность поддерживать равновесие между трудом и отдыхом;
- Уверенность в себе и высокая самооценка.



Счастье-проснуться и ощутить  
себя просто здоровым! И мир вокруг становится ярче....

# Источники информации

- <http://dmdoka.com/2009/08/18/ryck-pochemu-na-obizhennyx-vodu-vozyat/>
- <http://www.wisdoms.ru/55.html>
- <http://www.wisdoms.ru/59.html>
- <http://best-aphorisms.ru/pedro-kalderon-de-la-barka/aphorism-3256.html>
- <http://tsitaty.org/aforizmy-pro-ustalost/>
- <http://www.terrawoman.ua/forum/index.php?showtopic=4981&st=120>
- <http://corsoclub.com/forum/index.php?topic=291.msg151154>
- [http://yandex.ru/images/search?img\\_url=http%3A%2F%2Fgoroskop.ru%2Fimages%2Fpublish%2Farticles%2F49448%2Fpervaya.jp](http://yandex.ru/images/search?img_url=http%3A%2F%2Fgoroskop.ru%2Fimages%2Fpublish%2Farticles%2F49448%2Fpervaya.jp)
- <http://aphorismos.ru/resentment/>
- <http://meditation-portal.com/video-zdorovie/>
- [http://zdroviedolgo.ru/obraz\\_jizni/5263-10\\_pravil\\_zdorovogo\\_obraza\\_jizni](http://zdroviedolgo.ru/obraz_jizni/5263-10_pravil_zdorovogo_obraza_jizni)
- <http://risovach.ru/kartinka/2042379>
- <http://muzofon.com/search/%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%8F%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B>



# Спасибо за внимание!!!

[www.animationfactory.com](http://www.animationfactory.com)

