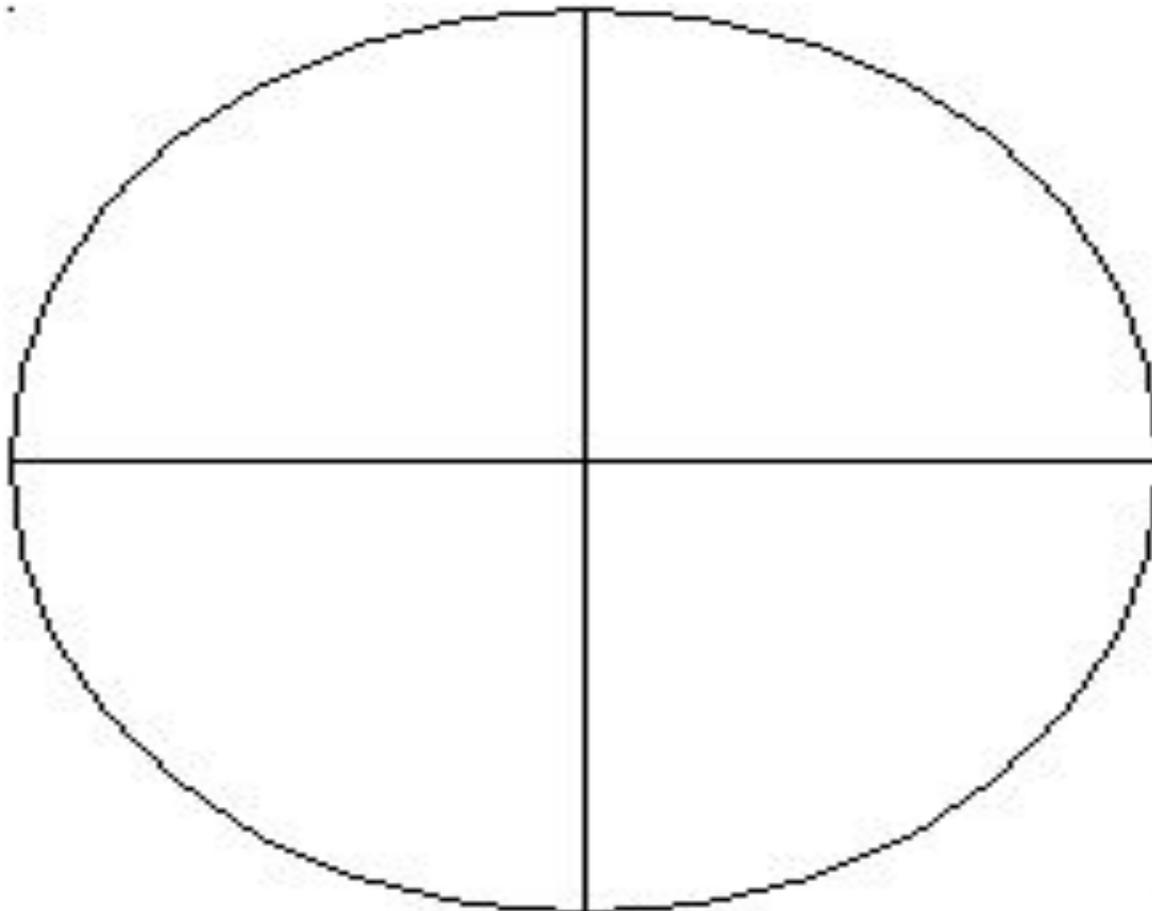


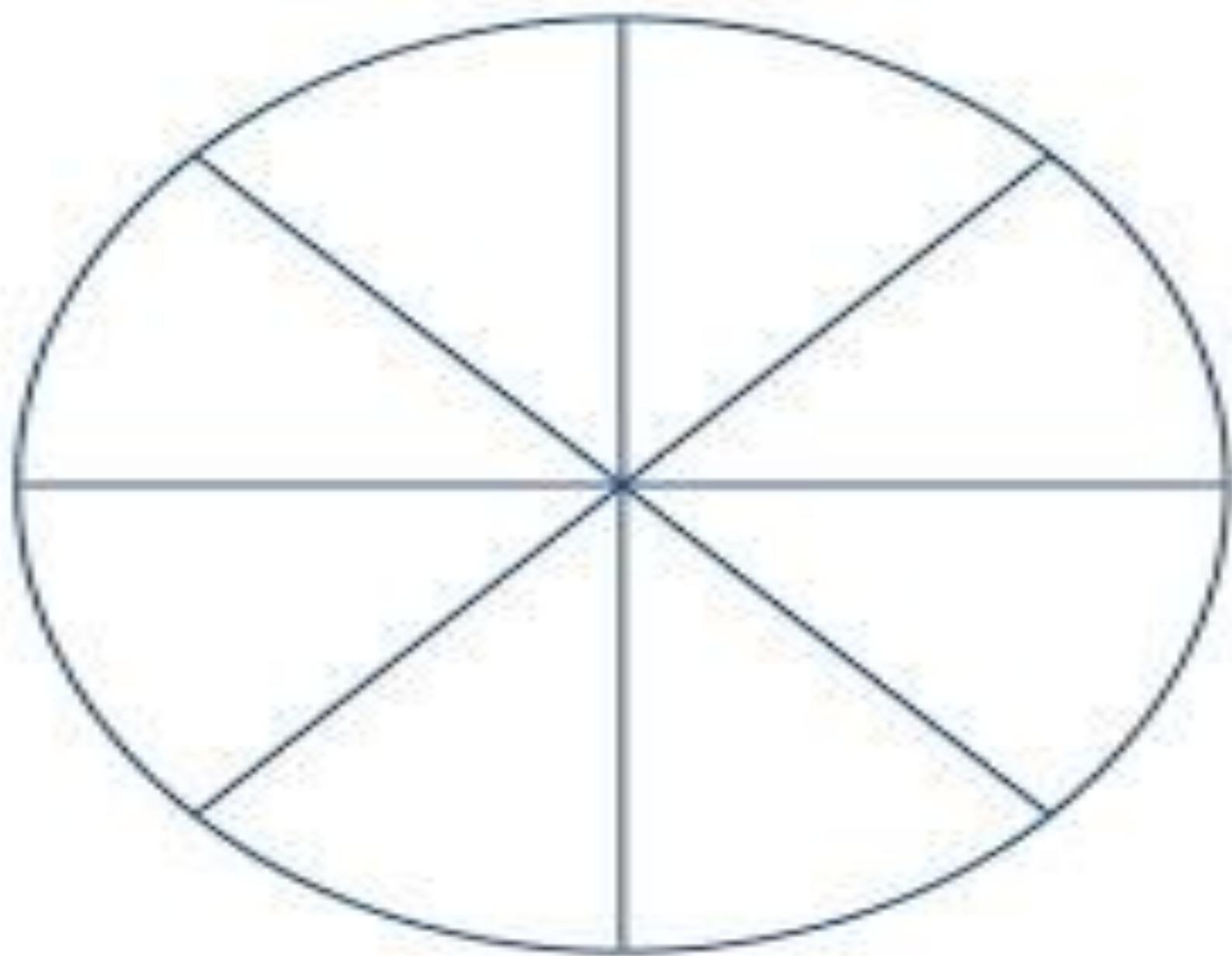


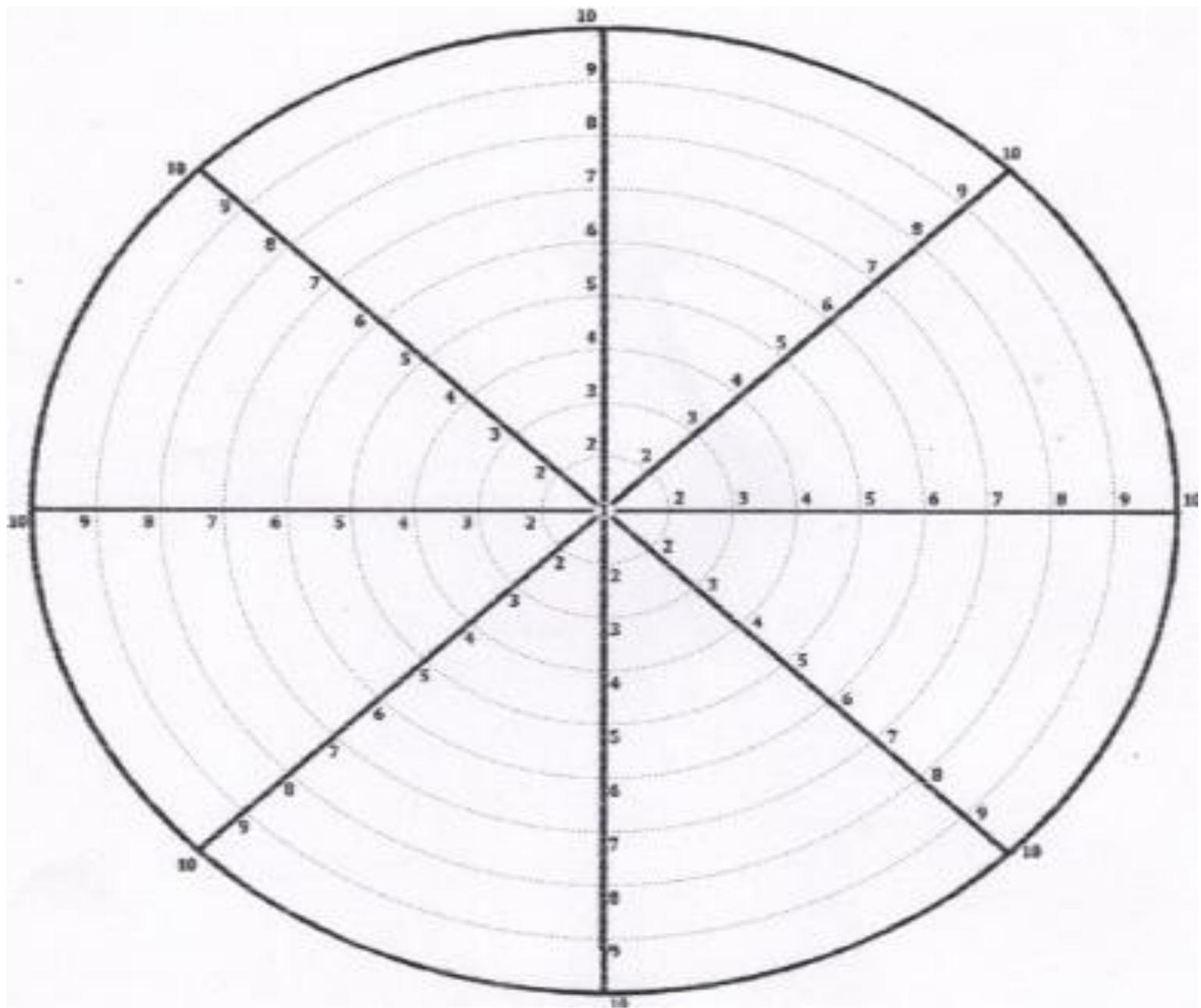
# Колесо ЗДОРОВЬЯ



***Рисуем круг и делим его на четыре части***









# Колесо ЗДОРОВЬЯ



**Физическое здоровье - отсутствие болезненных состояний и болезненных изменений в органах и системах организма.**



# **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ЭТО ЗДОРОВЬЕ ЕГО ТЕЛА**

**Зависит от:**

- **двигательной активности;**
- **рационального питания;**
- **соблюдения правил личной гигиены;**
- **безопасного поведения в повседневной жизни;**
- **оптимального сочетания умственного и  
физического труда;**
- **умения отдыхать.**

Здоровье сексуальное(МЗ) -  
способность к  
удовлетворяющим  
сексуальным отношениям и к  
реализации репродуктивной  
функции организма.

**Финансовое здоровье** обеспечивает человеку такое материальное положение, которое способно удовлетворять его потребности, возникающие в соответствии с его жизненными ценностями.



# Уровни финансового здоровья

- *1 уровень* – жизнь в займы
- *2 уровень* – от стипендии до стипендии
- *3 уровень* – имею дополнительный заработок
- *4 уровень* – уверен в завтрашнем дне, работаю
- *5 уровень* – крепко стою на ногах
- *6 уровень* - богат, но все относительно
- *7 уровень* - обеспечен и могу заниматься благотворительностью
- *8 уровень* - список «Форбс»
- *9 уровень* – филантроп, меценат.

# **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ,**

**характеризующееся состоянием  
внимания, памяти, мышления,  
особенностями эмоционально-  
волевых качеств, способностью  
к саморегуляции, управление  
своим внутренним  
психологическим состоянием.**

# Эмоции и заболевания

<i>Эмоция</i>	<i>Органы, резонирующие с эмоциями</i>	<i>Возможные заболевания</i>	<i>Корректирующие эмоции</i>
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность

# УЗНАЙТЕ ПРИЧИНЫ СВОИХ БОЛЕЗНЕЙ



# Уровни психологического здоровья

- **Высокий** ( креативный, творческий, созидательный);
- **Средний** ( проявляются отдельные признаки дезадаптации, повышенная тревожность);
- **Низкий** ( конфликты со сверстниками, капризы и т.п.)

**Профессиональное здоровье** обогащает жизнь человека и подразумевает достижение значительных успехов в его профессиональной деятельности и получение удовольствия от занятий ею.



## **Профессиональное здоровье состоит из следующих компонентов:**

- достаточной профессиональной работоспособности;
- наличия необходимых резервов физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда;
- способности к полному восстановлению в заданном лимите времени;
  - присутствия мотивации в достижении цели

**Социальное здоровье** это система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Оно определяет характер взаимоотношений человека с обществом и окружающей средой, выстраивая разумные способы общения и установления равных взаимоотношений с разными людьми. Это жизнь в мире с собой и с окружающими.



# Социальное здоровье:

- **Имеет представление о духовных ценностях в категориях «красиво-безобразно», «плохо-хорошо»;**
- **Имеет представление о здоровом образе жизни**
- **Имеет представления о социальных ценностях в категориях «можно-нельзя», «хочу-могу-должен»**
- **Имеет представления о безконфликтном поведении**
- **Умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками**
- **Умеет управлять своими желаниями, эмоциями, поведением**

**Интеллектуальное здоровье** – способность человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни, высокий уровень творческой активности в области науки или искусства. Интеллектуально здоровая личность щедро делится своими достижениями с другими.



## **Интеллектуальное здоровье это:**

- Стимулирование умственного развития
- Участие в интеллектуальных и культурных мероприятиях
- Поиск новых идей и развитие интеллекта

**Духовное здоровье** ведет человека к поискам смысла и цели своего существования. Духовно развитая личность не только декларирует общечеловеческие принципы морально-этического плана, но и старается жить в соответствии с ними.



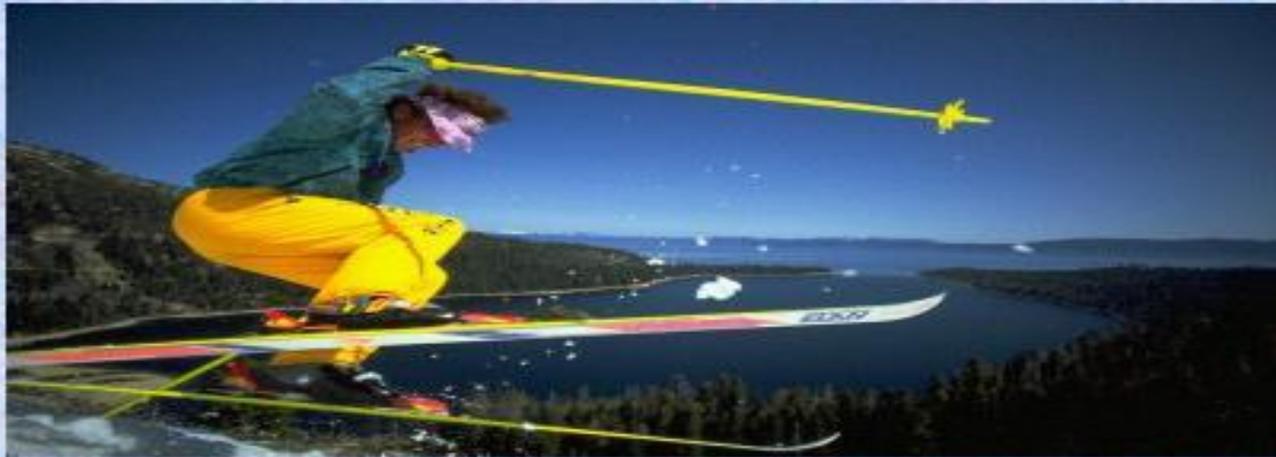
# Духовное здоровье

## Зависит от:

- **системы мышления**
- **умение определить своё положение в окружающей среде**

## Достигается умением:

- **жить в согласии с собой**
- **прогнозировать ситуации влияющие на жизнь**
- **разработать модель своего поведения**



# Духовность и нравственность

- Это базовые характеристики личности, связанные с мотивационной сферой внешне (нравственность) и внутренне (духовность).
- **Нравственность** - способы действия, нормы поведения, поступки людей.
- **Духовность** – самое высокое к чему стремится человек, направленность его души.
- Самое высокое может быть очень низким

# Компоненты духовности человека

1. **Нравственные чувства** (совесть, долг, ответственность, гражданственность, патриотизм).
2. **Нравственный облик** (терпение, милосердие, кротость, незлобливость).
3. **Нравственная позиция** (способность к различению добра и зла, готовность к преодолению жизненных испытаний).
4. **Нравственное поведение** (готовность к служению людям и Отечеству, проявления рассудительности, послушания, доброй воли).



# Колесо ЗДОРОВЬЯ



Сбросить 5 кг **Колесо жизни**

1. Ежедневный бег по утрам
2. Обливание холодной водой ежедневно
3. Записаться в тренажерный зал
4. Правильное питание
5. Не есть после 8 вечера
6. Зарядка

Здоровье и спорт

1. Устроить встречу одногруппников
2. Встретиться с Вядом и Циком
3. Познакомиться с кем-то новым
4. Продолжить общаться с Максом

Друзья и окружение

Найти девушку

1. Знакомиться ежедневно с двумя
2. 2 раза в неделю — свидания

Отношения

Семья

1. Навестить родителей
2. Подарить маме цветы
3. Папе дать два билета в кино, чтобы сходили с мамой
4. Помочь чем-нибудь

Карьера и бизнес

1. Стать начальником отдела продаж
2. Увеличить продажи отдела в три раза
3. Пройти курсы по продажам и личностному росту

Карьера и бизнес

Бизнес

1. Создать свой бизнес

Финансы

1. Увеличить финансы в два раза
2. Сейчас зарабатываю 50 000 руб.
3. Через два месяца выйти на 100 000 руб.

Духовность и творчество

1. Порисовать красками
2. Сходить в театр

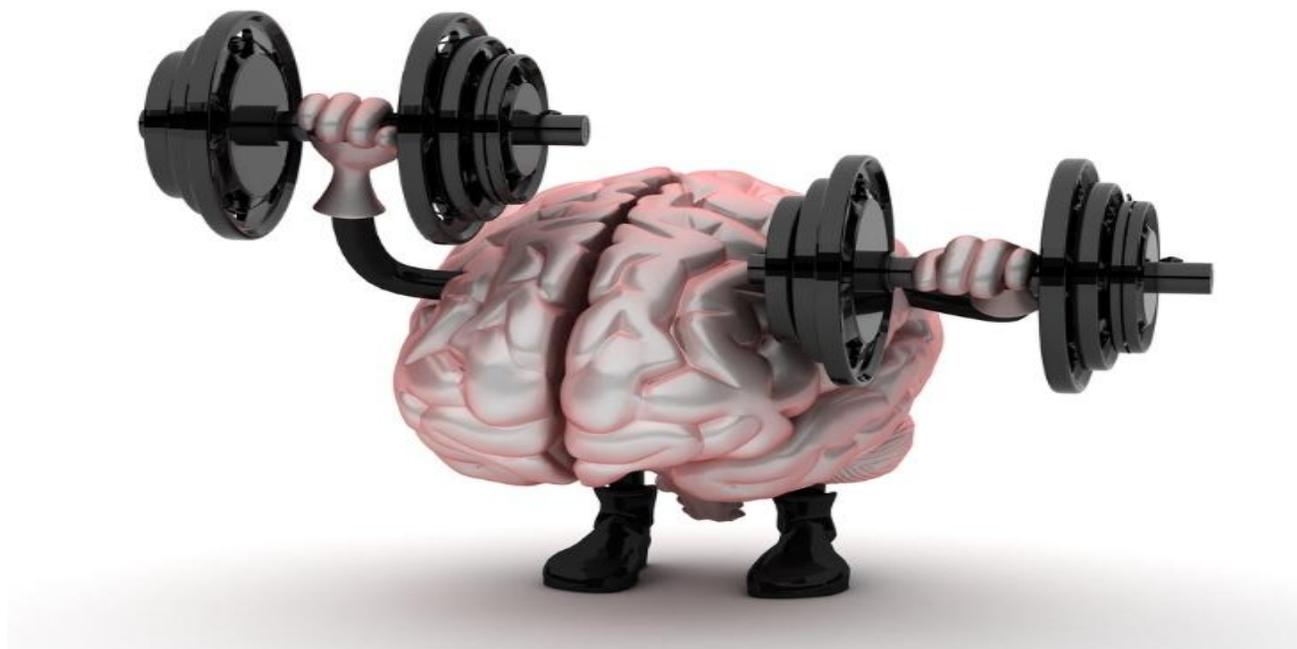
Личностный рост

1. Прочитать пару книг по соблазнению
2. Пройти курсы по английскому
3. Найти и изучить семинары по продажам
4. Изучить документацию по автомобилям
5. Изучить литературу по бизнесу

Яркость жизни

1. Прыгнуть с парашютом
2. Покататься на мотоцикле
3. Съездить в незнакомый город
4. Сходить в клуб
5. Научиться играть на гитаре

# Способы улучшить интеллектуальное здоровье



# ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

## Как сберечь мужское здоровье

### 1. | Питайтесь правильно и занимайтесь спортом

Рост предстательной железы провоцируют сидячий образ жизни и обилие жиров животного происхождения в рационе.



### 2. | Регулярно занимайтесь сексом

Вредны как воздержания (больше месяца), так и вспышки страсти. Специалисты считают, что после 30 лет оптимальная регулярность - 2-3 раза в неделю.



### 3. | Заведите семью

Длительные партнёрские отношения защищают от стресса.



### 4. | Будьте оптимистом

Ничто так не способствует угасанию половой функции, как затяжная депрессия.



### 5. | После 40 лет регулярно посещайте врача

Только так можно «поймать» в начальной стадии рак предстательной железы. Наилучшие результаты даёт лечение именно на бессимптомной стадии.



# КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

## 10 советов



больше Чая - меньше Алкоголя  
больше Овощей - меньше Мяса  
больше Уксуса - меньше Соли  
больше Фруктов - меньше Сахара  
больше Жевать - меньше Еды  
больше Дел - меньше Слов  
больше Давать - меньше Страдать  
больше Спать - меньше Переживать  
больше Пешком - меньше за Рулем  
больше Смеха - меньше Злости