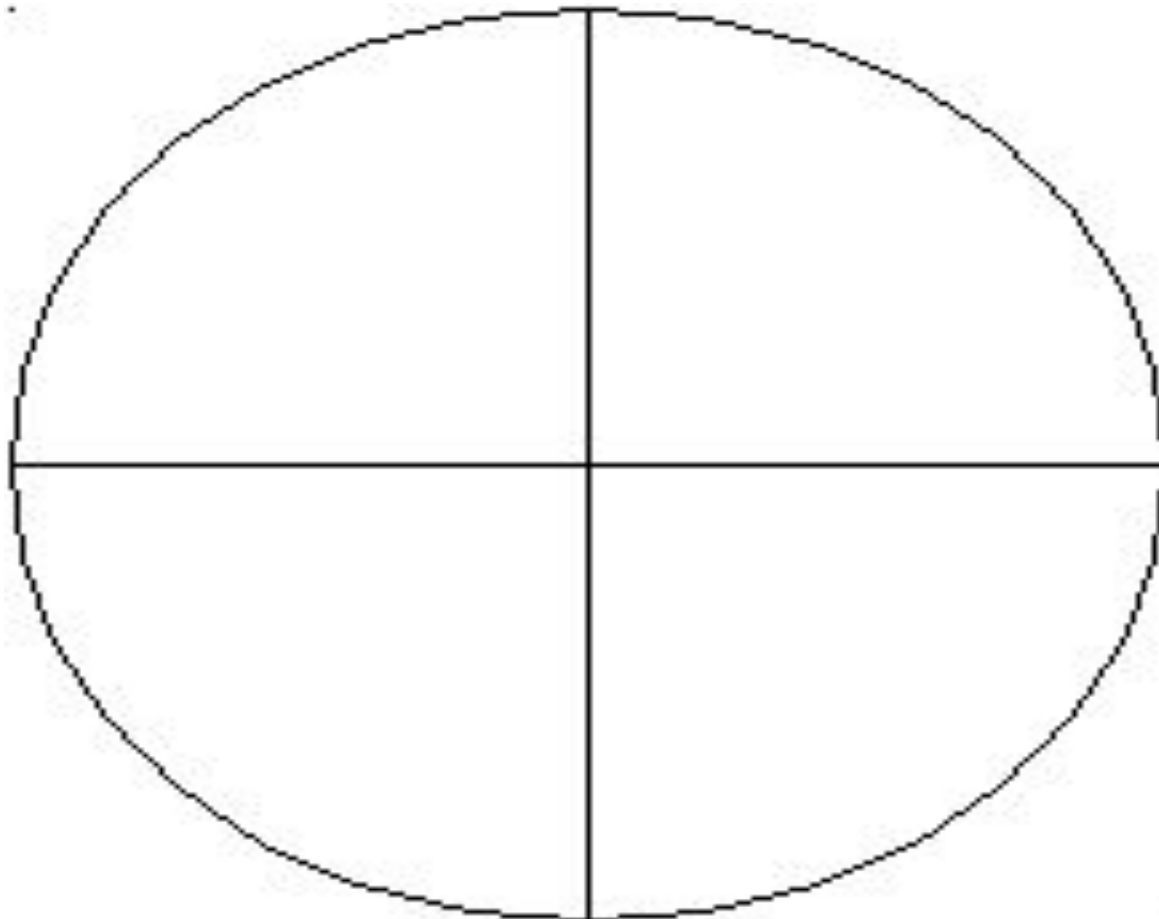


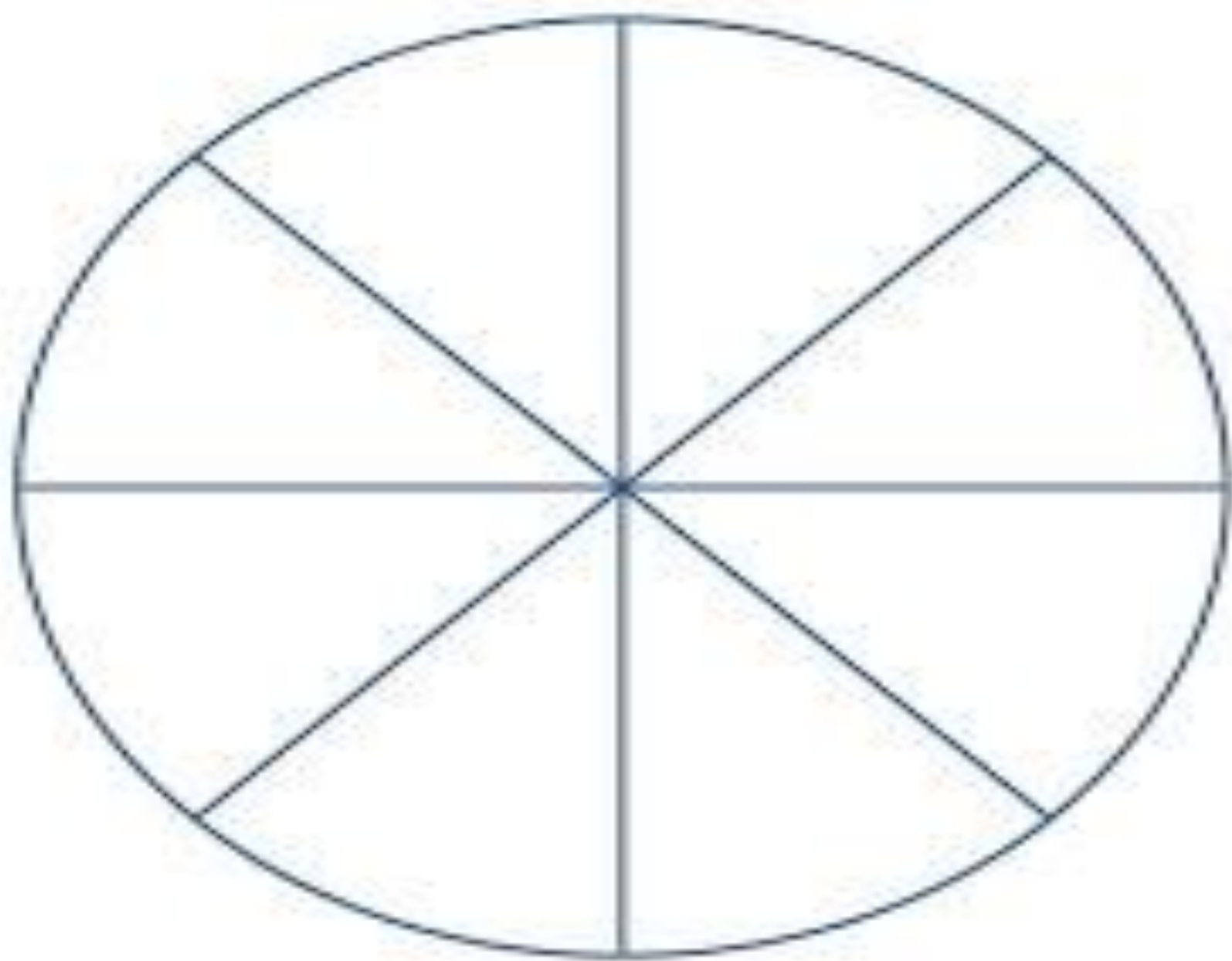


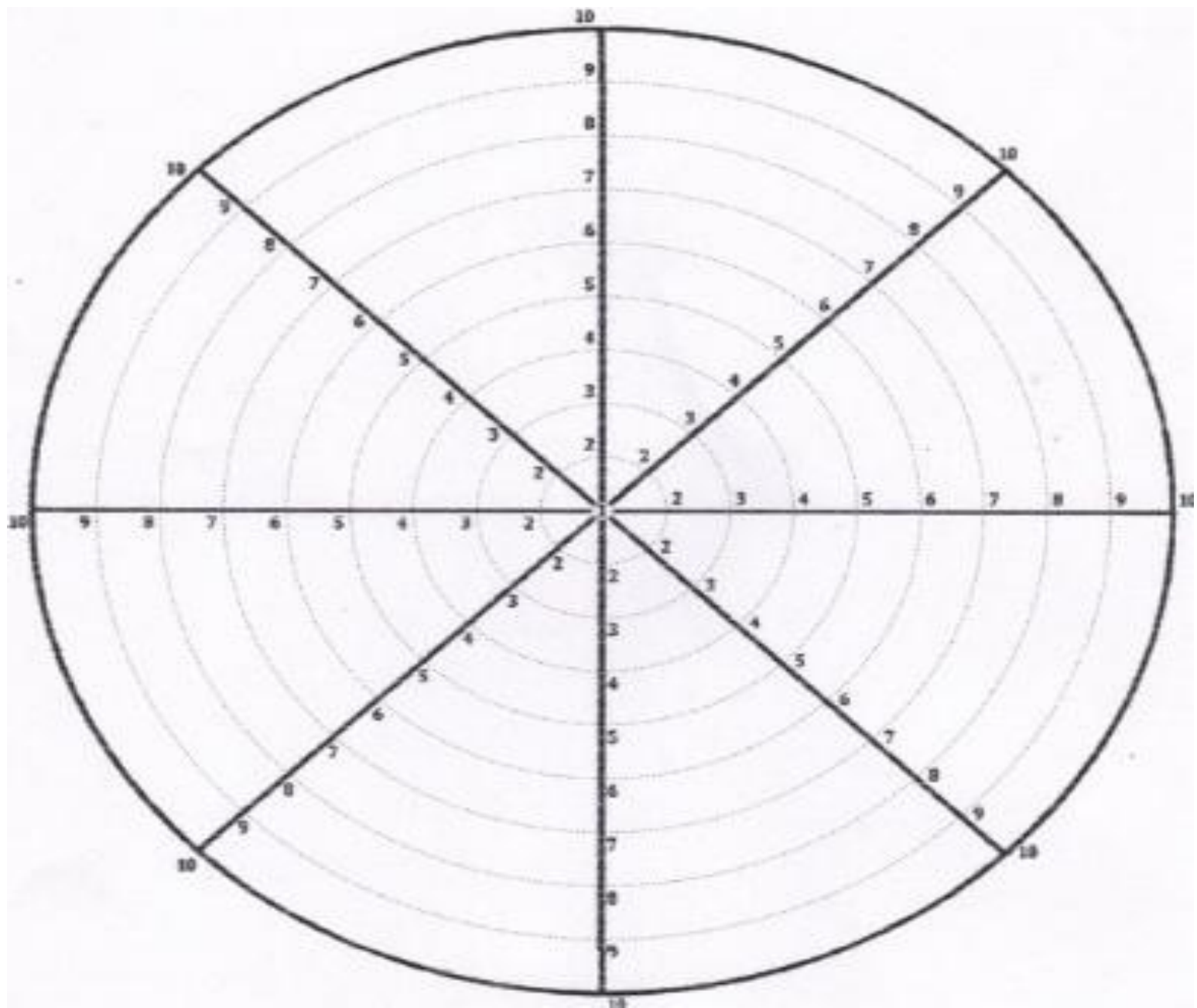
Колесо ЗДОРОВЬЯ



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.



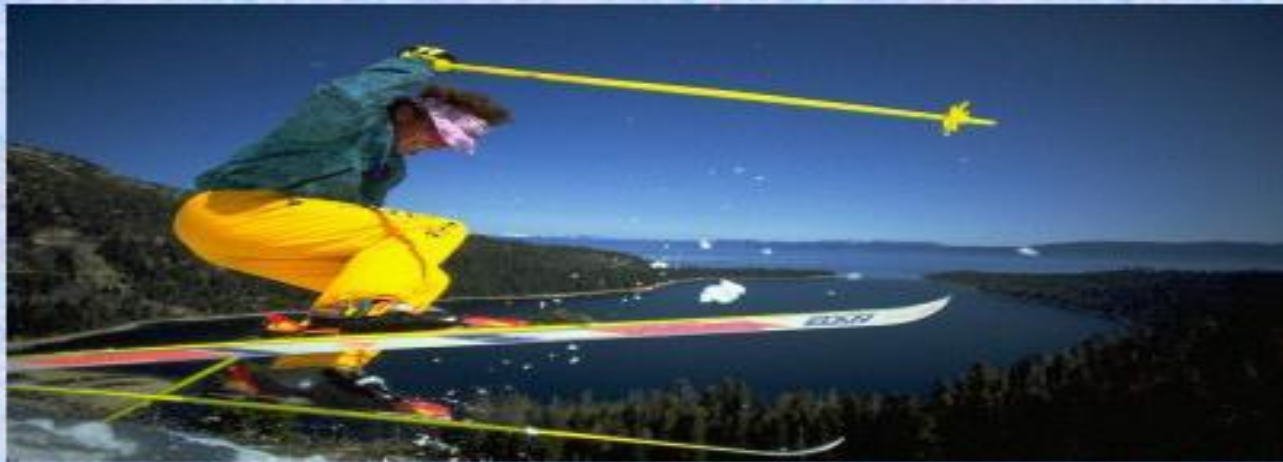
Духовное здоровье

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

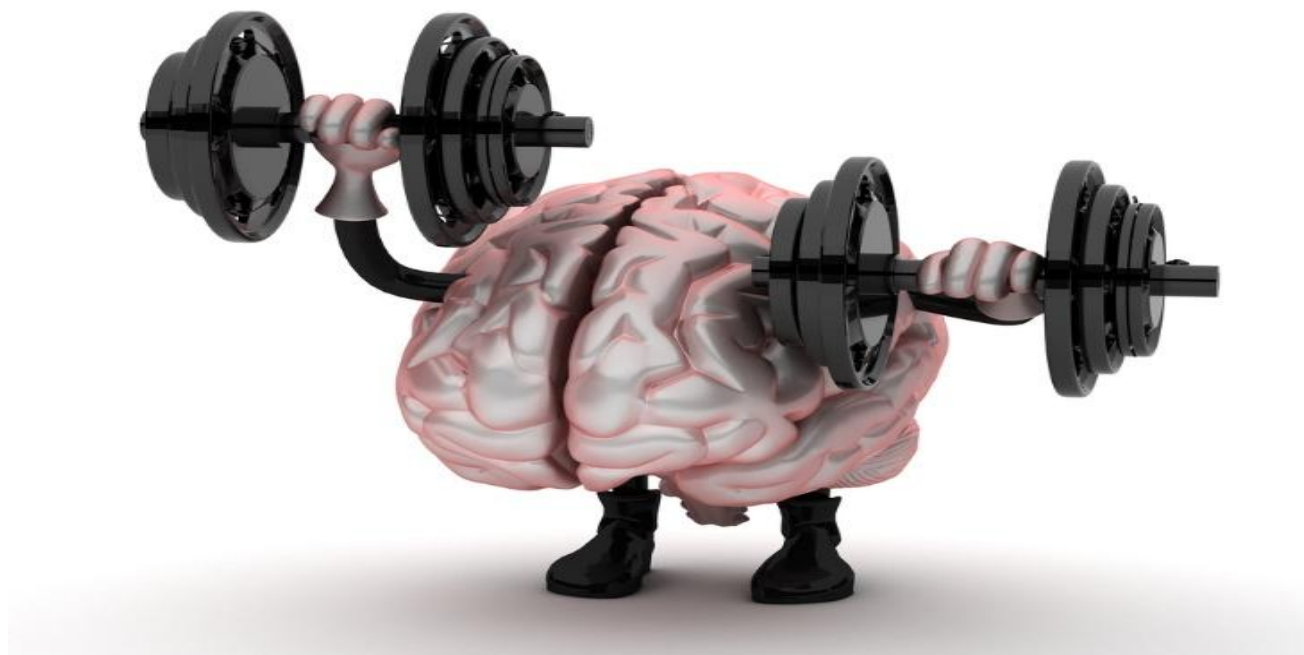
Личностный рост

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