



Тема:

Автор: Яковлева Алина,
ученица 10 «А» класса
Руководитель: Яковлева И. В.,
учитель физической культуры



Кристофер Бострём

Цель работы:
привитие основ здорового образа жизни
через укрепление эмоционального
самочувствия

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Ознакомить одноклассников с правилами ведения здорового образа жизни;
3. Выявить степень влияния учебных нагрузок на состояние эмоционального здоровья;
4. Подобрать материал, с помощью которого можно снять эмоциональное напряжение и улучшить эмоциональное состояние



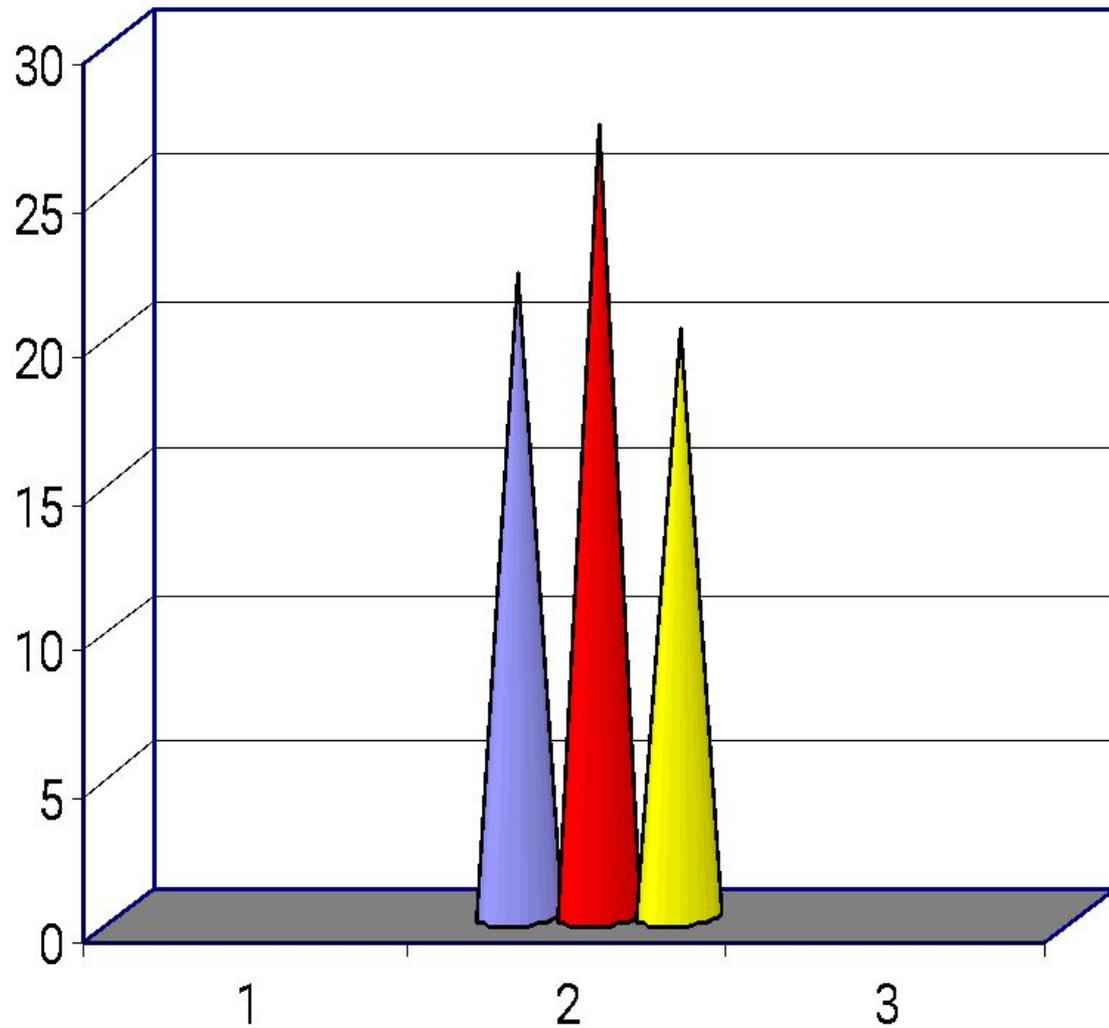
ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A(ЗДОРОВЬЕ) --> B(Физическое); A --> C(Психическое); A --> D(Психологическое);
```

Физическое

Психическое

Психологическое



- Есть витамины
- Делать зарядку
- Заниматься спортом

ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[Человеческий фактор 25%]; A --> C[Экологический фактор 25%]; A --> D[Медицинский фактор 10%]; A --> E[Социальный фактор 40%];
```

Человеческий фактор 25%

Экологический фактор 25%

Медицинский фактор 10%

Социальный фактор 40%



"Эмоциональное здоровье"

- преобладающий положительный эмоциональный фон
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности
- субъективное переживание счастья
- направленность на позитивные отношения с другими



Эмоциональные состояния

```
graph TD; A[Эмоциональные состояния] --> B[Настроение]; A --> C[Чувства]; B --> D[Аффект]; C --> E[Страсть]; D --> F[Стресс]; E --> F;
```

Настроение

Чувства

Аффект

Страсть

Стресс



