

# **Здоровье и здоровый образ жизни в разных странах**

Выполнили: Лоч Анна и  
Нечипоренко Екатерина

# Швеция: больше двигаться, меньше хандрить



**США: надо меньше есть**





# ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает опыт предков







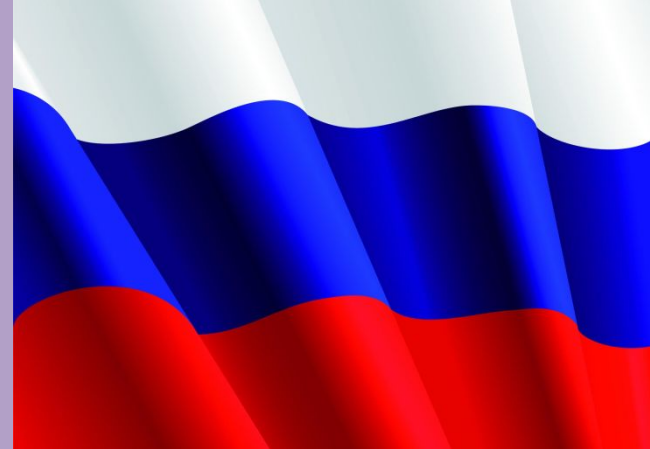
# Япония: работать головой

Правила долгой здоровой  
жизни:

- меньше есть
- больше спать
- постоянно заставлять мозг  
работать
- не одеваться слишком тепло
- уметь смеяться
- уважать друг друга
- не курить и не пить.



# Россия



Валеология - «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

**Спасибо за  
внимание**