

**Российский Университет Дружбы Народов  
Кафедра социальной и дифференциальной психологии  
Филологический факультет**

# **ВЗГЛЯДЫ НА ЗОЖ В РАЗНЫХ КУЛЬТУРАХ**

**Выполнила: Максакова Диана, ФПБ-41**

**Москва 2019**

# Швеция: больше двигаться, меньше хандрить



# ЗОЖ по-французски

- ✓ Отказ жителей от машин в пользу иных способов передвижения;
- ✓ Здоровое питание;
- ✓ Спад моды на курение;
- ✓ Необходимость проектов по отказу от алкоголя в сельской местности.



# Здоровый образ жизни в Италии

- ✓ Лидер за здоровый образ жизни среди европейских стран;
- ✓ Последнее место в Европе по заболеваемости циррозом печени;
- ✓ Молодые люди курят меньше, чем старшее поколение в их возрасте.



# Здоровый образ жизни в Германии

- ✓ Наличие современных спортивных площадок и велосипедных дорожек;
- ✓ Продукты с полным указанием состава и калорийности;
- ✓ Доступные центры оздоровления и профилактики заболеваний.



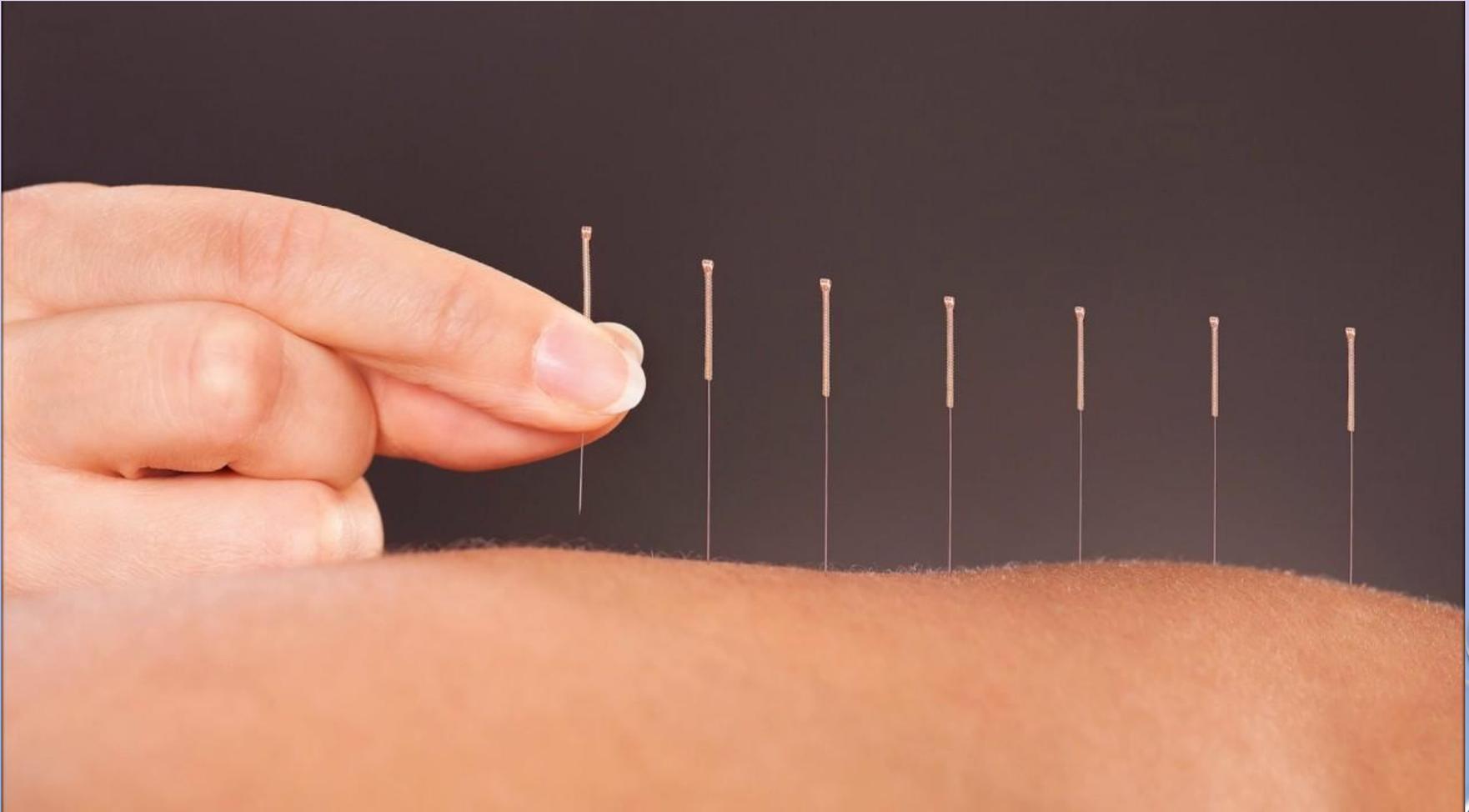
**США: надо меньше есть**



# ЗОЖ в Китае: когда нет денег, помогает ОПЫТ ПРЕДКОВ



- 1. Активность;**
- 2. Разнообразный рацион;**
- 3. Умение быстро расслабляться;**
- 4. Иглоукалывание и массаж в Китае - почти повседневная практика.**





# Правила долгой здоровой жизни в Японии:

меньше есть

больше спать

постоянно заставлять мозг работать

не одеваться слишком тепло

уметь смеяться

уважать друг друга

не курить и не пить



**Здоровье для японцев - не цель, а средство,  
позволяющее долго и усердно работать**



# ЗОЖ в России

**1989** год. Авторство термина ЗОЖ приписывается профессору-фармакологу Израилю Брехману.

**1991** год. Валеология - «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.

**1992** год. Идеи здорового образа жизни стали пользоваться успехом



The image features a light blue gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a bold, black, sans-serif font.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**