

**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.



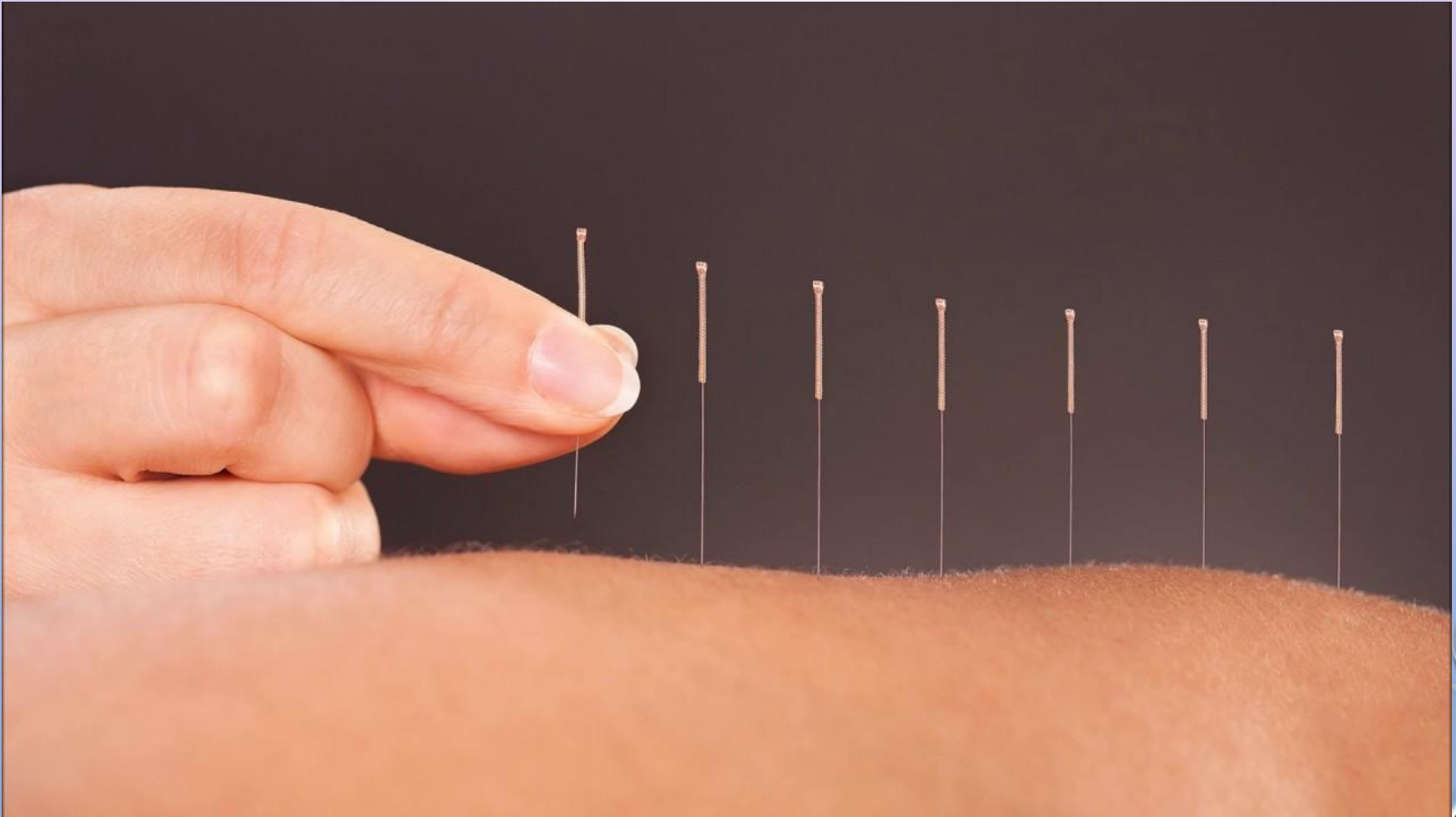
США: надо меньше есть



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 background features a light purple-to-blue gradient. In the top-left and bottom-right corners, there are several realistic water droplets of various sizes, some overlapping, with highlights and shadows that give them a three-dimensional appearance.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!