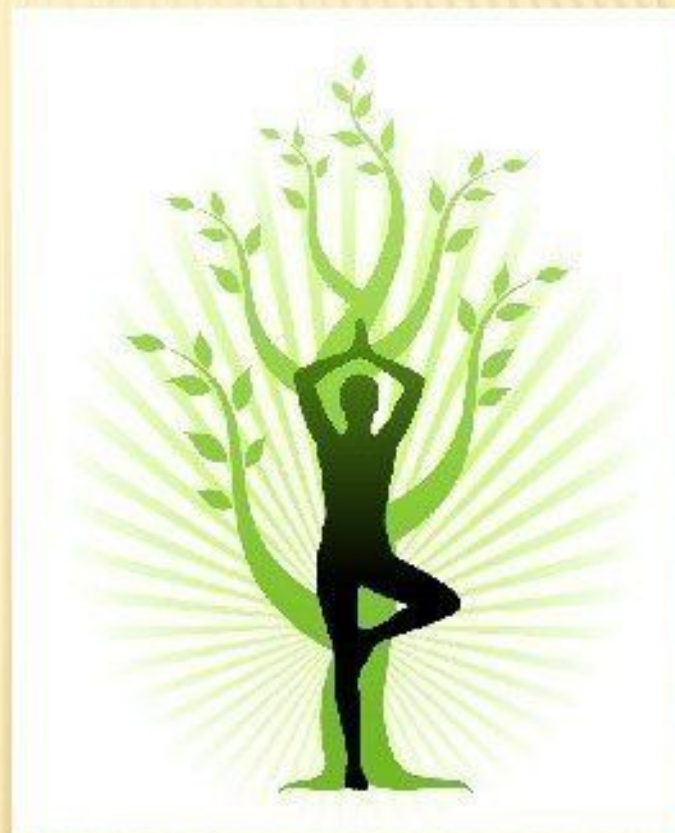


# Духовное и физическое состояние молодежи в нашем регионе.

ИВАНОВА 10Б

# ЗДОРОВЬЕ

динамическое состояние  
физического, духовного и  
социального благополучия,  
обеспечивающее  
полноценное выполнение  
человеком трудовых  
психических и  
биологических функций при  
максимальной  
продолжительности жизни.



# Духовное здоровье человека

## ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Духовное здоровье человека - это здоровье его разума. Оно зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания.

# Проблема низкой физической активности молодежи

- **Понятие “физическая активность”** трактуется как деятельность индивида, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями.



# Здоровье подрастающего поколения

**Фундамент здоровья молодежи** формируется в детском и подростковом возрасте.

- ❖ Самыми распространенными являются болезни органов дыхания. В структуре первичной заболеваемости подростков они занимают около половины всех случаев.
- ❖ На втором месте – травмы и отравления
- ❖ на третьем – болезни кожи и подкожной клетчатки.



# Причины слабого здоровья школьников



**Отклонения в состоянии здоровья дошкольников.**

**Недостаточная двигательная активность.**

**Состояние внешней среды**

**Недостаточный уровень школьной медицины**

**Вредные привычки**

**Слабый контроль со стороны родителей**



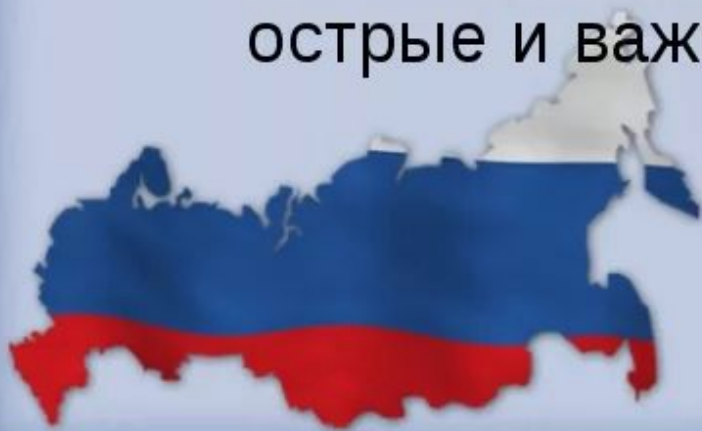


## Духовное здоровье отражает здоровье нашего разума, а физическое – здоровье тела.

- ***Духовное здоровье*** – это
- -способность познавать окружающий мир и себя
- -анализировать происходящие события и явления- прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь
- -формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде.
  
- ***Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья.***

# Современное поколение и Великая Отечественная война.

Состояние нашей  
молодежи, и  
физическое, и  
духовное, вызывает  
крайнюю тревогу.  
Проблемы  
исключительно  
острые и важные!





## Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Физически активная жизнь]; B --> D[Эмоциональное самочувствие]; B --> E[Духовное самочувствие]; B --> F[Интеллектуальное самочувствие]; C --> G[Гигиена организма]; C --> H[Окружающая среда]; C --> I[Отказ от вредных привычек];
```

Питание

Эмоциональное  
самочувствие

Духовное  
самочувствие

Интеллектуальное  
самочувствие

Физически  
активная жизнь

Гигиена  
организма

Окружающая  
среда

Отказ от  
вредных привычек



**СПОРТ**



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**



**СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**



**РЕЖИМ ДНЯ**



**ЯДЫ**



**НАСТРОЕНИЕ**

# **Правила здорового образа жизни**

