

# ПОНЯТИЕ ЦЕННОСТЬ

- Ценности – важнейшие компоненты человеческой культуры наряду с нормами и идеалами.
- Ценности – то, что имеет для нас значимость в нравственном, эстетическом и познавательном отношении.
- Ценности – то, что человек особо ценит в жизни, чему он придаёт особый, положительный жизненный смысл.

# ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА



# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



# ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- 1. Соблюдение режима дня.
- 2. Правильное питание.
- 3. Физическая активность.
- 4. Соблюдение правил гигиены.
- 5. Отказ от вредных привычек.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗВАННЫЕ ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ

## Алкоголь

- Цирроз печени, злокачественные опухоли, сердечно-сосудистые заболевания.

## Курение

- Рак легких, болезнь сердца, инсульт, рак пищевода, сахарный диабет 2 типа, катаракта.

# ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ?

- Наркотики - это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения - эйфорию, а при систематическом применении - привыкание и жесткую зависимость.

**Наркотики**

• Гепатиты, ВИЧ и СПИД, заражение крови, инфекционные заболевания.

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

- *Уберечься от вредных привычек можно, если только контролировать их с самого начала.*

Избегать плохих компаний. К примеру, если предлагают немного выпить друзья при встрече, важно отказываться, особенно если пить не хочется. Тот же самый принцип и с курением.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

- *Самоанализ*

Если вы хотите избавиться от вредных привычек, важен самоанализ. Нужно понять, важно это для вас или не очень. Если вы уверены, что своими привычками наносите вред себе или окружающим, значит, вы готовы к избавлению от них. Необходимо проявить волю и самому принять решение, которое ни в коем случае нельзя нарушать. Чтобы не нарушить обещание, придумайте себе наказание. Например, с вашими родственниками может произойти несчастье, если вы не победите привычку. Очень эффективно действует спор на крупную сумму денег.

# ЧТО ВАМ ДАСТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

- 1. Здоровье.
  - 2. Стройная фигура.
  - 3. Большой заряд энергии, сил.
  - 4. Сохранение молодости.
  - 5. Хорошее настроение.
  - 6. Продление жизни.
  - 7. Истинная свобода.
  - 8. Экономия денег на лекарство, бесполезные продукты и т.д.
  - 9. Хороший пример для окружающих.
-

# ТВОРЧЕСТВО

- **Творчество** — процесс деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания объективно нового.
- **Творчество** направлено на решение любых проблем или удовлетворение потребностей.



# ВЛИЯНИЕ ТВОРЧЕСТВА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

- 1. Искусство снижает стресс.
- 2. Изобразительное искусство улучшает связи в головном мозге.
- 3. Творческий процесс помогает преодолеть грусть и подавленное состояние.
- 4. Бесцельное рисование повышает концентрацию.
- 5. Искусство помогает в решении проблем.
- 6. Занятия музыкой улучшают мозговую деятельность.



# ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

---

**«Здоровый образ жизни – наш выбор»**

*PM-17*

*Цуба Андрей Владимирович*

*+375336665425 (MTC)*