



# Что такое счастье?



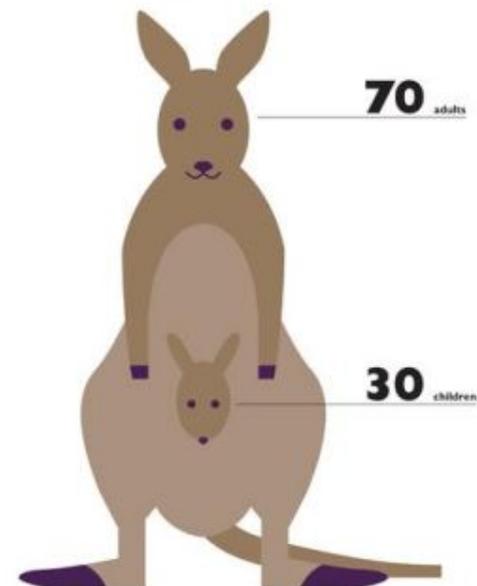
# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- **Возраст:**  
70 – взрослых,  
30 – детей.



If the world were a village of 100 people

**AGE**



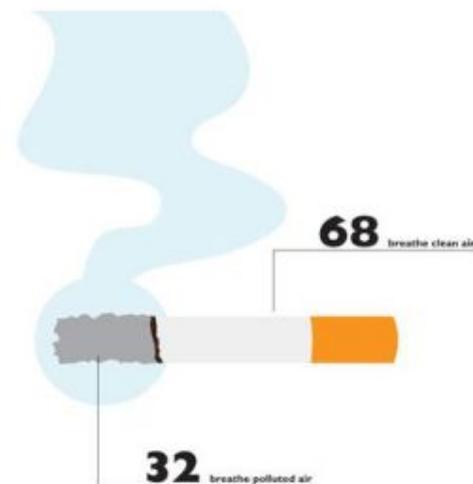
# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Воздух:  
68 – дышат  
ЧИСТЫМ ВОЗДУХОМ,  
32 – загрязненным



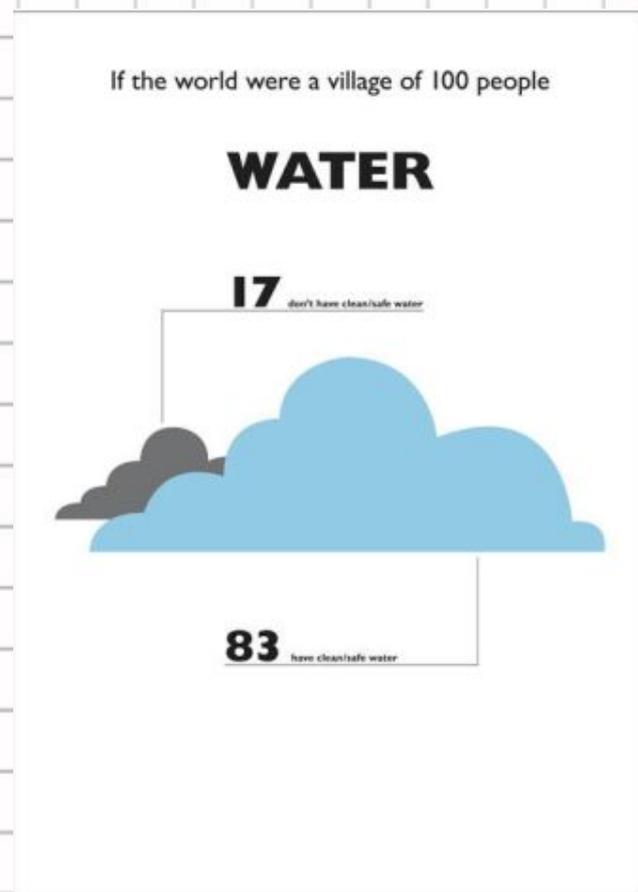
If the world were a village of 100 people

**AIR**



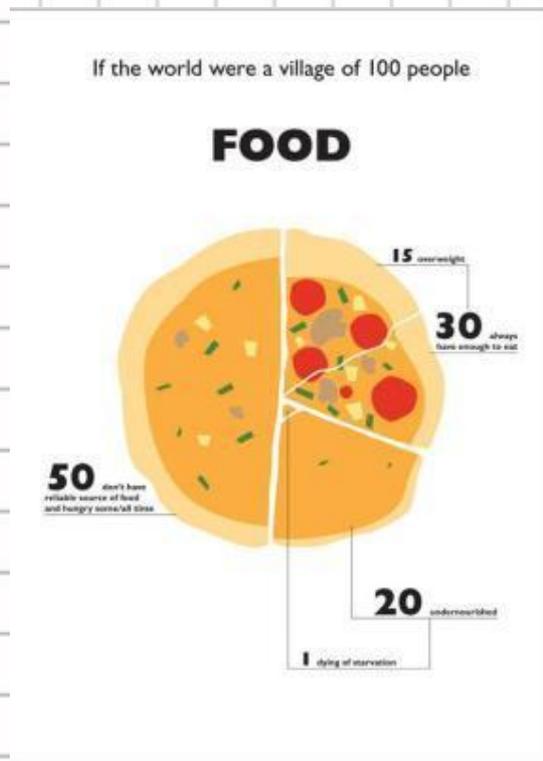
# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Вода:  
83 – имеют  
ЧИСТЫЙ,  
БЕЗОПАСНЫЙ  
ИСТОЧНИК ВОДЫ;  
17 – не имеют



# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Пища:
  - 50 – не имеют надежного источника питания и голодны все время,
  - 30 – всегда получают достаточно пищи,
  - 20 – недоедают,
  - 15 – обладают излишним весом,
  - 1 – умирает от голода



# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Образование:  
99 – не имеют  
высшего  
образования,  
– имеет.



If the world were a village of 100 people

## **EDUCATION**



**1** has college education

**99** haven't

Если бы мир был деревней  
из 100 человек:

• Грамотность:

86 – умеют читать,

14 – не умеют.



If the world were a village of 100 people

## LITERACY



86 can read

14 can't read

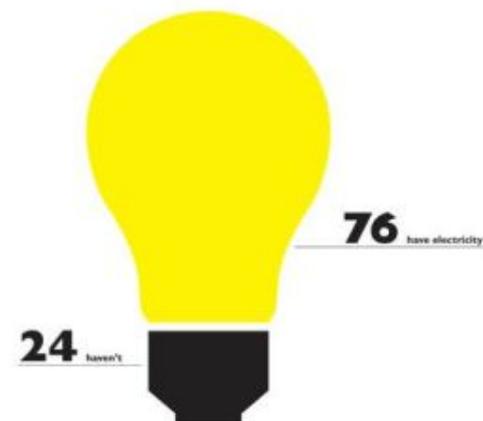
# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- **Электричество:**  
у 76 – есть  
электричество,  
у 24 – нет.



If the world were a village of 100 people

**ELECTRICITY**



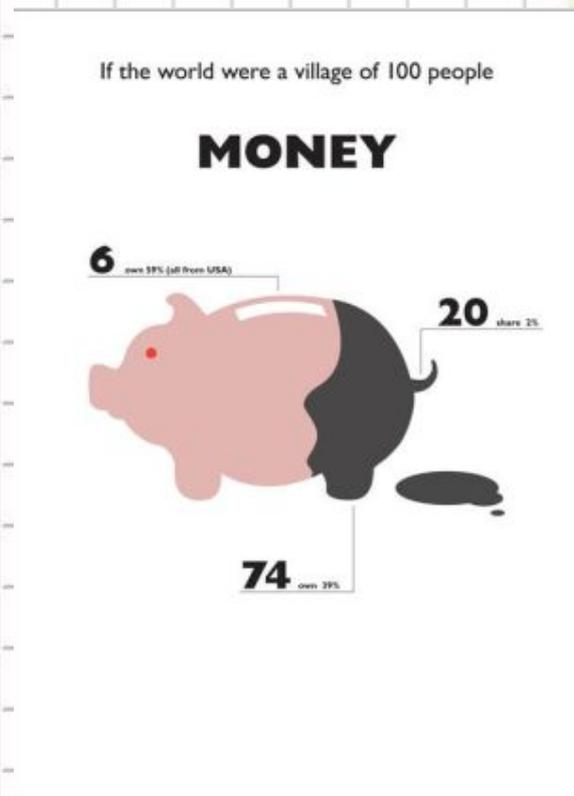
# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Деньги:

74 – владеют 39%  
всех денег,

20 – разделяют 2%,

6 – принадлежат  
59% богатств.



# Если бы мир был деревней из 100 человек:

- Страхи:  
80 – не имеют страхов,  
20 – живут в страхе перед смертью, вооруженными атаками минами,



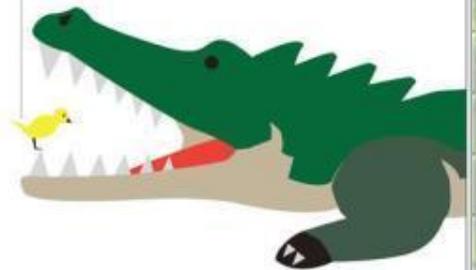
изнасилованием  
похищением вооруженными группировками

If the world were a village of 100 people

**FEAR**

**20**

live in fear of death by bombardment, armed attack, landmines, or of rape or kidnapping by armed groups



**80**

ИЛИ

Если бы мир был деревней  
из 100 человек:

• ВИЧ:

1 – заражен ВИЧ,  
99 – не болеют  
ВИЧ.

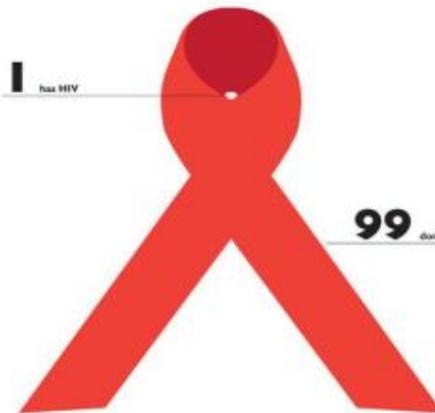


If the world were a village of 100 people

**HIV**

**1** has HIV

**99** don't have HIV



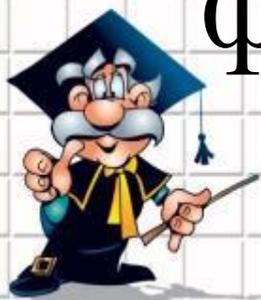


9\10 нашего счастья  
основано на здоровье



Здоровье – это состояние  
полного физического,  
духовного и социального  
благополучия, а не только  
отсутствие болезней и  
физических дефектов.

(Устав ВОЗ)



# Физическое благополучие:

- Физические возможности человека
- Совершенство тела
- Продолжительность жизни



# Духовное благополучие

- Разум
- Интеллект
- Эмоции



# Социальное благополучие

- Жить безопасно в окружающей среде
- Способность адаптироваться



# Слагаемые здоровья:

- Наследственность – 20%
- Окружающая среда – 30%
- Образ жизни – 50%



# Тест «Ваш образ жизни»



# Здоровый образ жизни

- Режим дня
- Отказ от вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Личная гигиена и закаливание
- Положительные эмоции (оптимизм)
- Высоконравственные отношения с миром и людьми



# Физкульт минутка



# Режим дня

7:00 – подъем

7:30 – завтрак

8:30-14:00 – учебные занятия

14:00-16:00 – обед, отдых

16:00-19:30 – выполнение домашнего задания, ужин

19:30-22:00 – свободное время

22:00 – сон



# Рациональное питание

- Есть регулярно
- Тщательно пережевывать пищу
- Не злоупотреблять острым и соленым
- Пища должна быть разнообразной
- Питание должно быть сбалансированным и энергетически

оправданным



- Ужин не позже, чем за 1,5-2 ч. до сна

# Гигиена

- Уход за кожей
- Уход за зубами и полостью рта
- Уход за волосами
- Уход за одеждой и обувью



# Хочешь быть оптимистом – будь им!



- Уверенность в себе
- Чувство юмора
- Управление своими эмоциями
- Не зацикливаться на неудачах



Будьте здоровы!  
Будьте счастливы!  
Всем спасибо!

