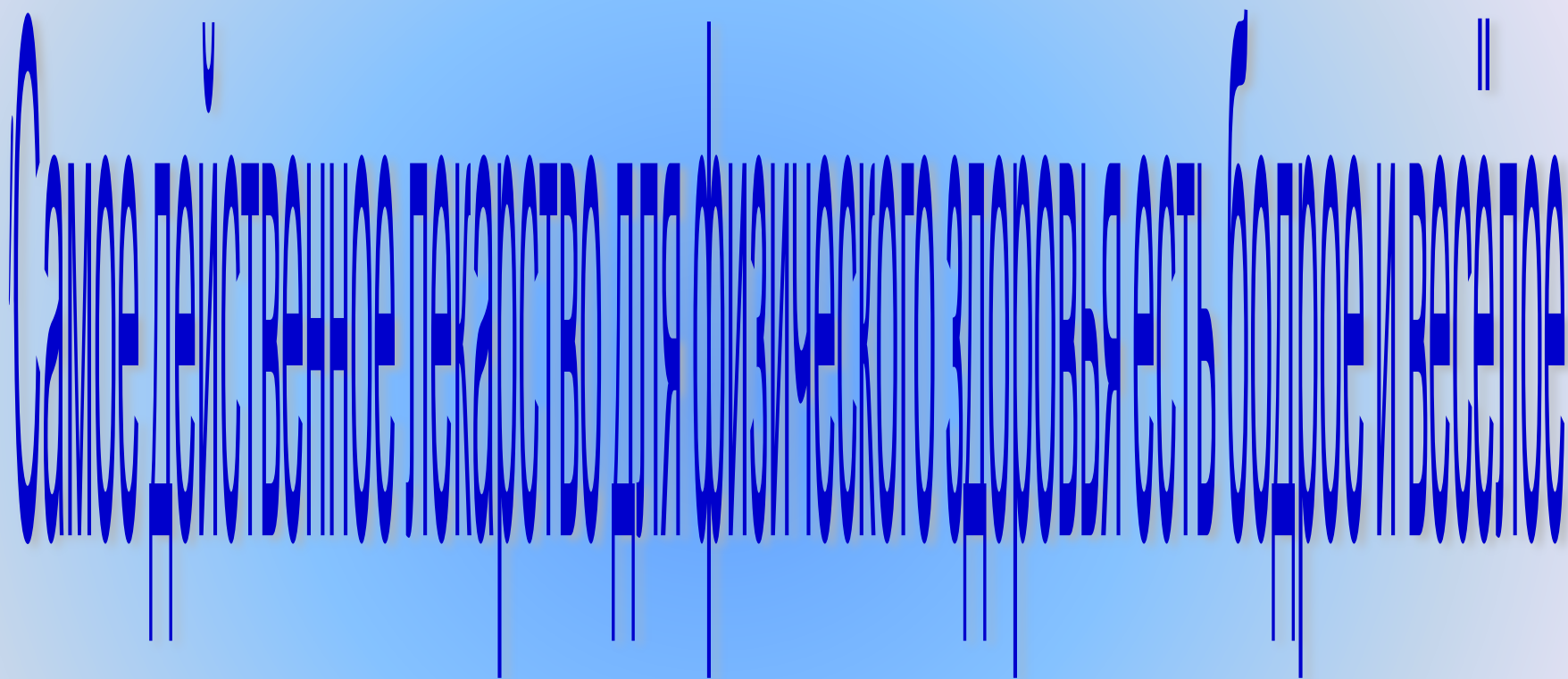




Тема:

Автор: Яковлева Алина,
ученица 10 «А» класса
Руководитель: Яковлева И. В.,
учитель физической культуры



Кристофер Бострём

Цель работы:
привитие основ здорового образа жизни
через укрепление эмоционального
самочувствия

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу;
2. Ознакомить одноклассников с правилами ведения здорового образа жизни;
3. Выявить степень влияния учебных нагрузок на состояние эмоционального здоровья;
4. Подобрать материал, с помощью которого можно снять эмоциональное напряжение и улучшить эмоциональное состояние



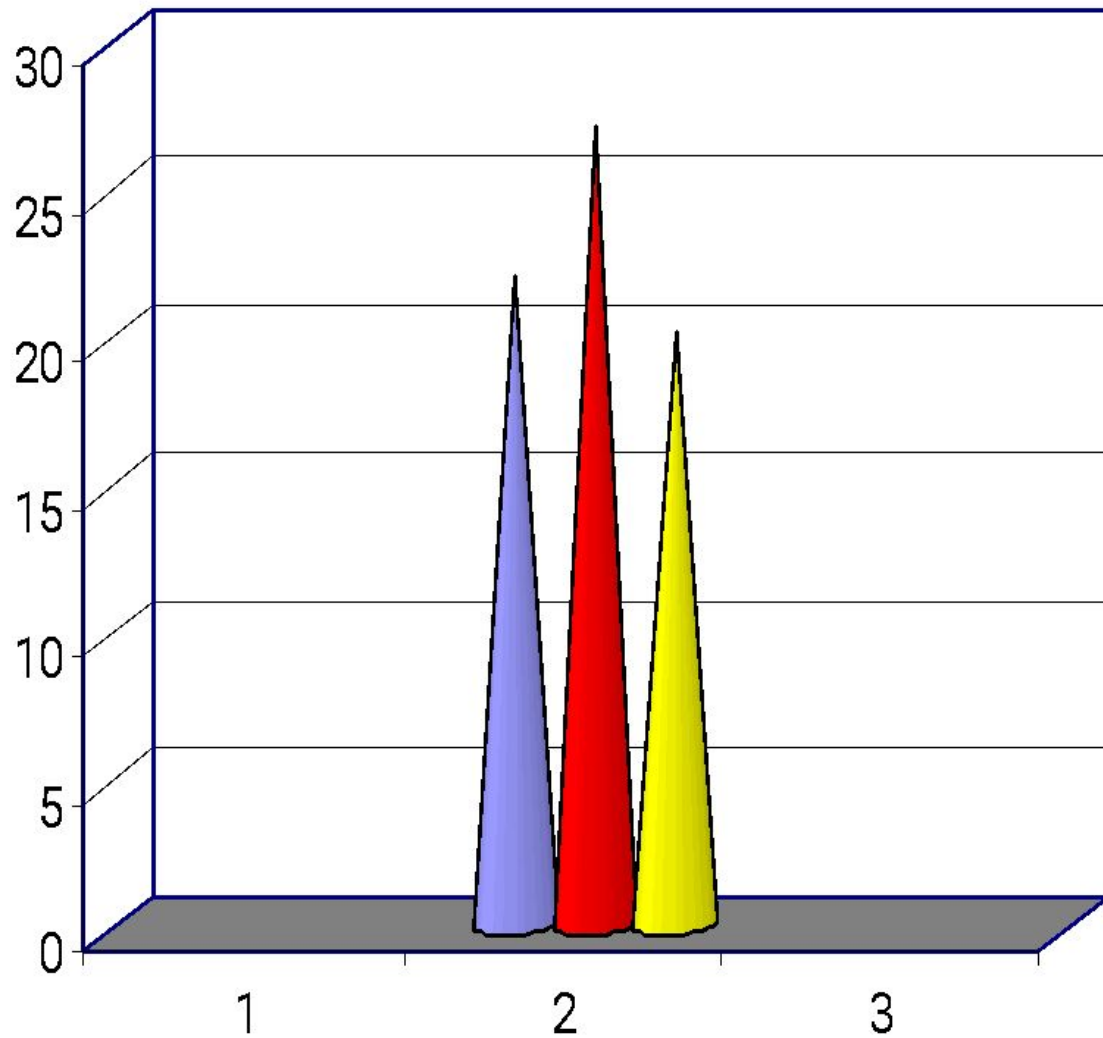
ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A(ЗДОРОВЬЕ) --> B(Физическое); A --> C(Психическое); A --> D(Психологическое);
```

Физическое

Психическое

Психологическое



■ Есть
витамины

■ Делать
зарядку

■ Заниматься
спортом

ЗДОРОВЬЕ

```
graph TD; A[ЗДОРОВЬЕ] --> B[Человеческий фактор 25%]; A --> C[Экологический фактор 25%]; A --> D[Медицинский фактор 10%]; A --> E[Социальный фактор 40%];
```

Человеческий фактор 25%

Экологический фактор 25%

Медицинский фактор 10%

Социальный фактор 40%



"Эмоциональное здоровье"

- преобладающий положительный эмоциональный фон
- доминирующее состояние спокойствия, удовлетворенности и уверенности
- субъективное переживание счастья
- направленность на позитивные отношения с другими



Эмоциональные состояния



```
graph TD; A[Эмоциональные состояния] --> B[Настроение]; A --> C[Чувства]; A --> D[Стресс]; B --> E[Аффект]; C --> F[Страсть];
```

The diagram is a hierarchical flowchart. At the top is a light blue rectangular box with a dark blue border and a 3D effect, containing the text "Эмоциональные состояния". From the bottom center of this box, a vertical arrow points down to a box labeled "Стресс". From the left side of the top box, two arrows branch out to boxes labeled "Настроение" (left) and "Чувства" (right). From the bottom of the "Настроение" box, an arrow points down to a box labeled "Аффект". From the bottom of the "Чувства" box, an arrow points down to a box labeled "Страсть". All boxes are light blue with dark blue borders and 3D effects.

Настроение

Чувства

Аффект

Страсть

Стресс



