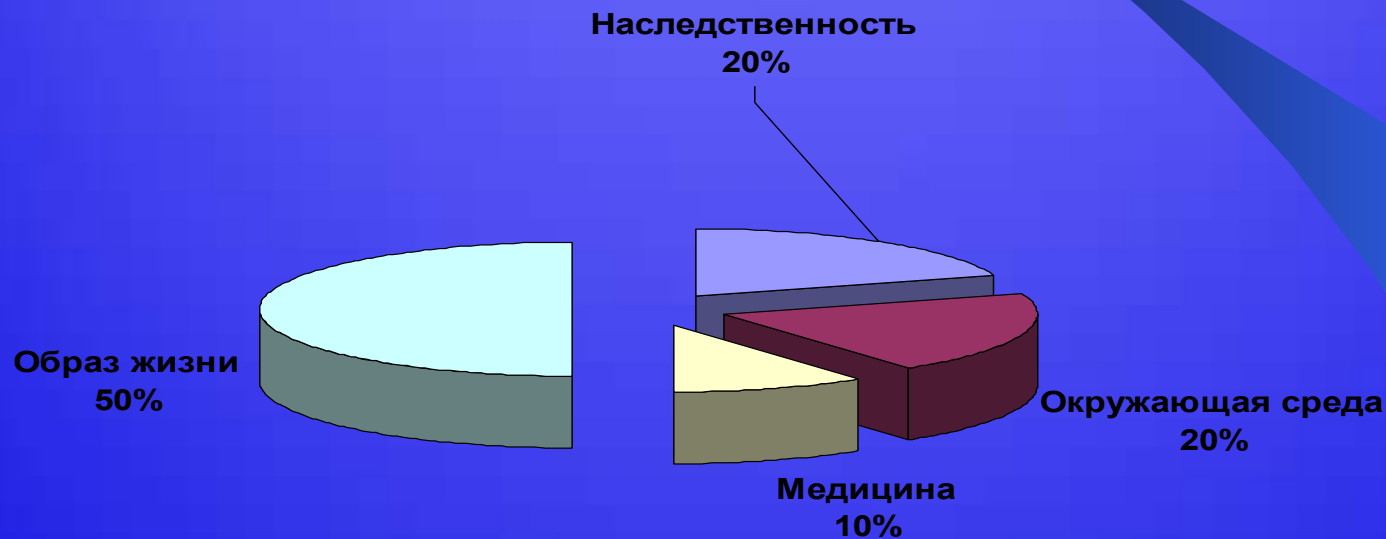


ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ?**

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



**ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗАВИСИТ ОТ
ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, Т.Е. ЕГО
ПОВЕДЕНИЯ И ПРИВЫЧЕК**



**КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ?**



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-
ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ
ЧЕЛОВЕКА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ ЕГО
БЛАГОПОЛУЧИЕ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И
СНИЖАЮЩАЯ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ
ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

Формирование физического благополучия



- **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Формирование физического благополучия



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Рекомендуемое распределение
калорийности
при 4-разовом питании**

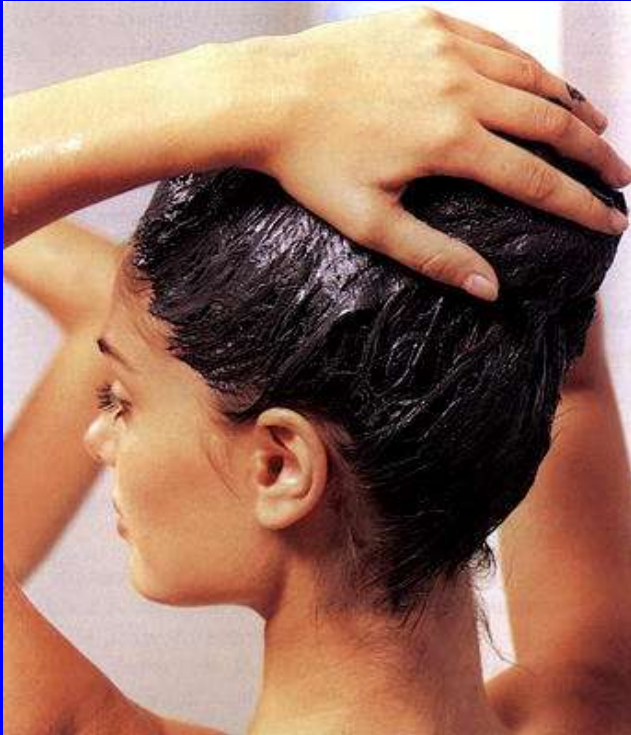
Формирование физического благополучия

- ЗАКАЛИВАНИЕ



Формирование физического благополучия

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Формирование физического благополучия



РЕЖИМ ДНЯ,
ТРУДА И ОТДЫХА



Формирование физического благополучия



**САМОКОНТРОЛЬ
СВОЕГО СОСТОЯНИЯ,
УМЕНИЕ ОКАЗАТЬ
ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ
СЕБЕ И ДРУГИМ**



Формирование духовного благополучия



**ЖИЗНЬ В ЛАДУ С
СОБОЙ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
УРАВНОВЕШЕННОСТЬ**



Формирование духовного благополучия



**НЕ ДРАМАТИЗИРОВАТЬ
НЕУДАЧИ, ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ**

Формирование духовного благополучия



**УМЕТЬ ЕЖЕДНЕВНО
ПОЛУЧАТЬ МАЛЕНЬКИЕ
РАДОСТИ ОТ ЖИЗНИ**

Формирование духовного благополучия



**УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ, БЫТЬ ХОЗЯИНОМ
СВОЕЙ ЖИЗНИ**

Формирование духовного благополучия



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК



Формирование духовного благополучия



**ТОТ, КТО ПЬЁТ
ВОДКУ, ВИНО И
ПИВО,
ТОТ НАУТРО
МОЧИТСЯ
СОБСТВЕННЫМИ
МОЗГАМИ.**

**ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**

Формирование социального благополучия

УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С
ОКРУЖАЮЩИМИ,
НАХОДИТЬ КОМПРОМИССЫ,
НЕ КОНФЛИКТОВАТЬ



Формирование социального благополучия



**ЗНАТЬ И ПРЕДВИДЕТЬ ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ,
ВОСПИТЫВАТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА
ЛИЧНУЮ И ОБЩЕСТВЕННУЮ
БЕЗОПАСНОСТЬ**



Формирование социального благополучия



ВОСПИТЫВАТЬ В СЕБЕ
ПОТРЕБНОСТЬ В
СОХРАНЕНИИ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И
ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ



ВЫБОР ЕСТЬ?



ОН ЗА ТОБОЙ!



**БУДЕМ
ЗДОРОВЫ!**