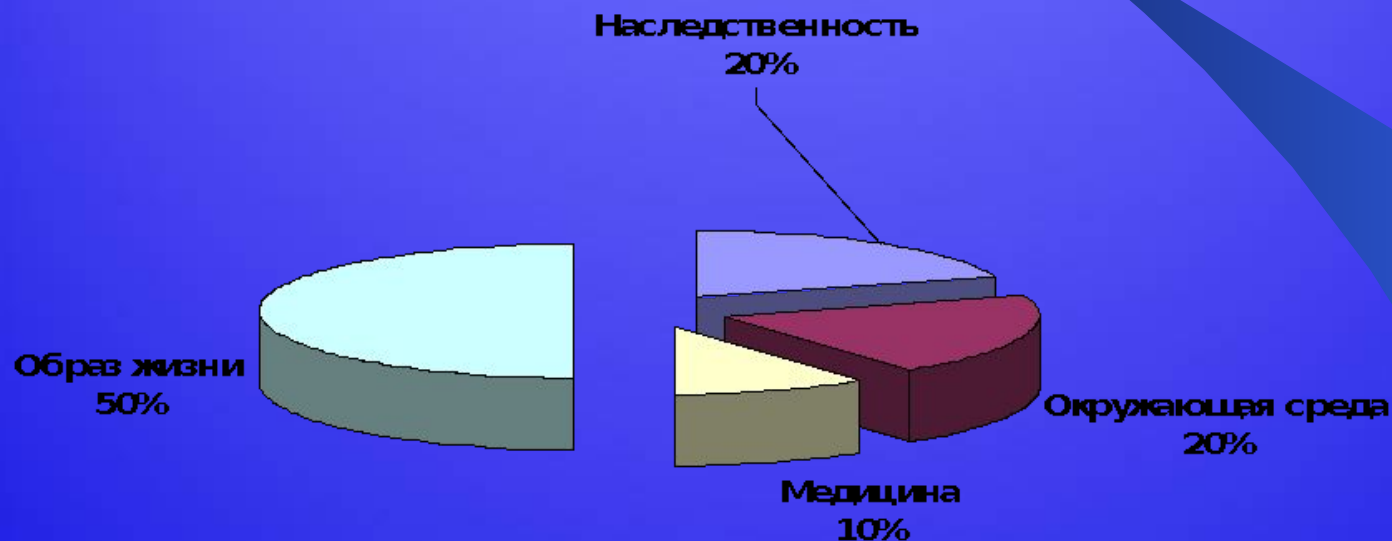


# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**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

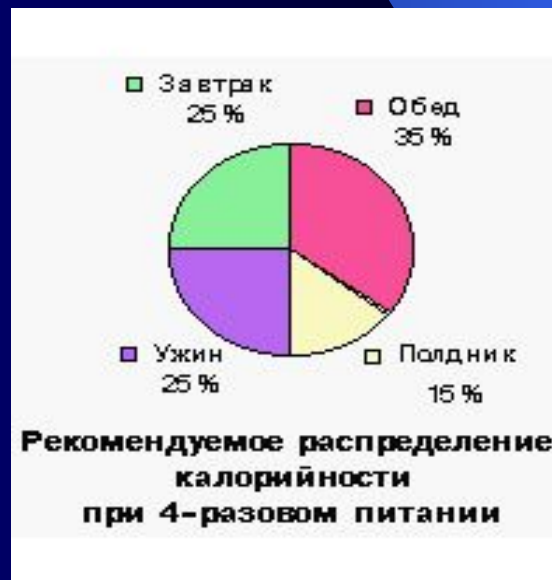


- **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

# Формирование физического благополучия



## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





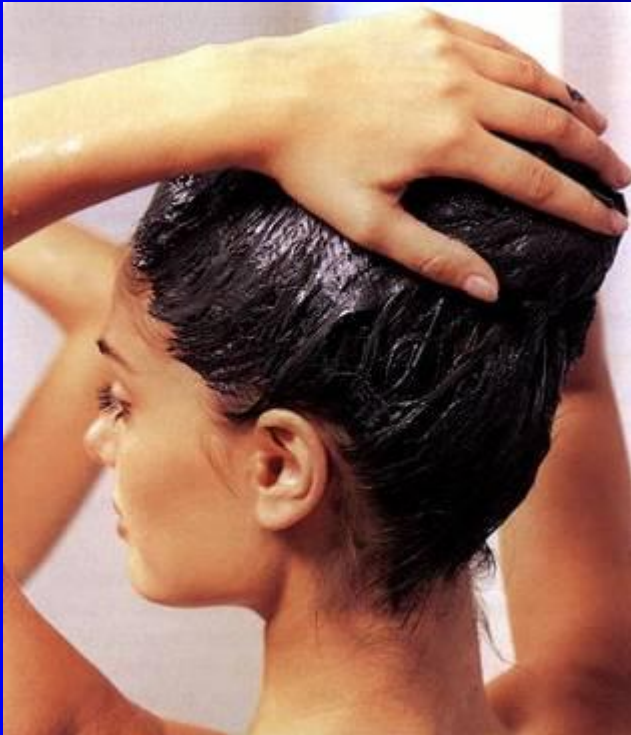
# Формирование физического благополучия

- 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 ДРАММАТИЗИРОВАТЬ  
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

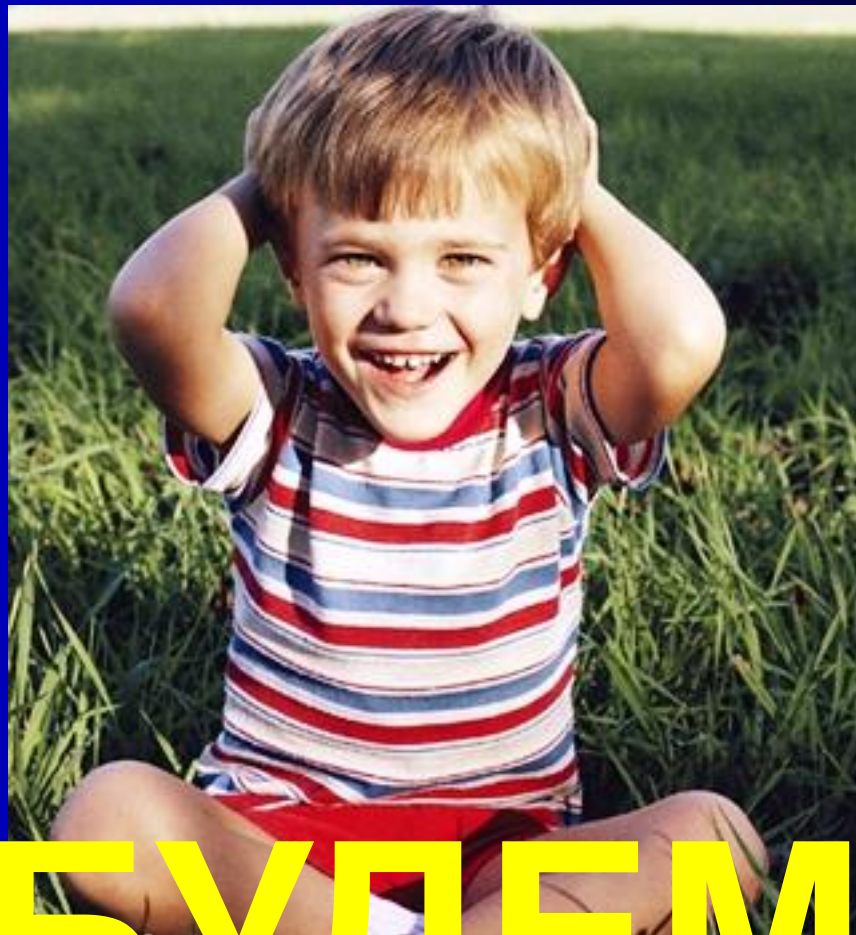


ВОСПИТЫВАТЬ В СЕБЕ  
ПОТРЕБНОСТЬ В  
СОХРАНЕНИИ  
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И  
ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ



# ВЫБОР ЕСТЬ?





**БУДЕМ  
ЗДОРОВЫ!**