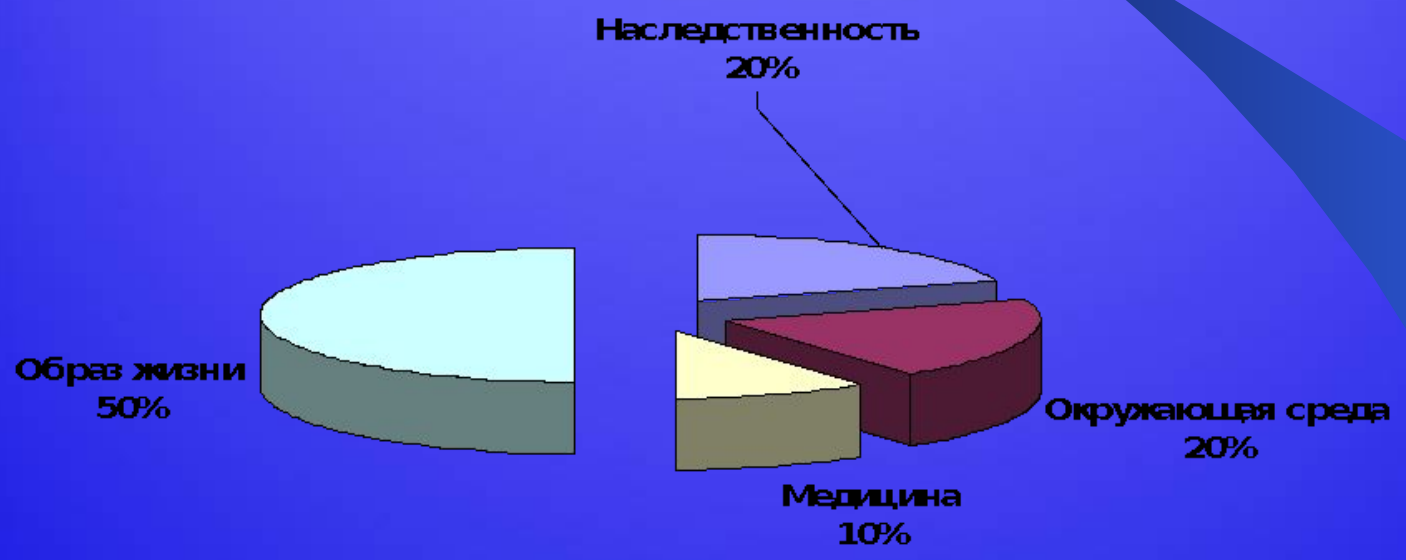
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ



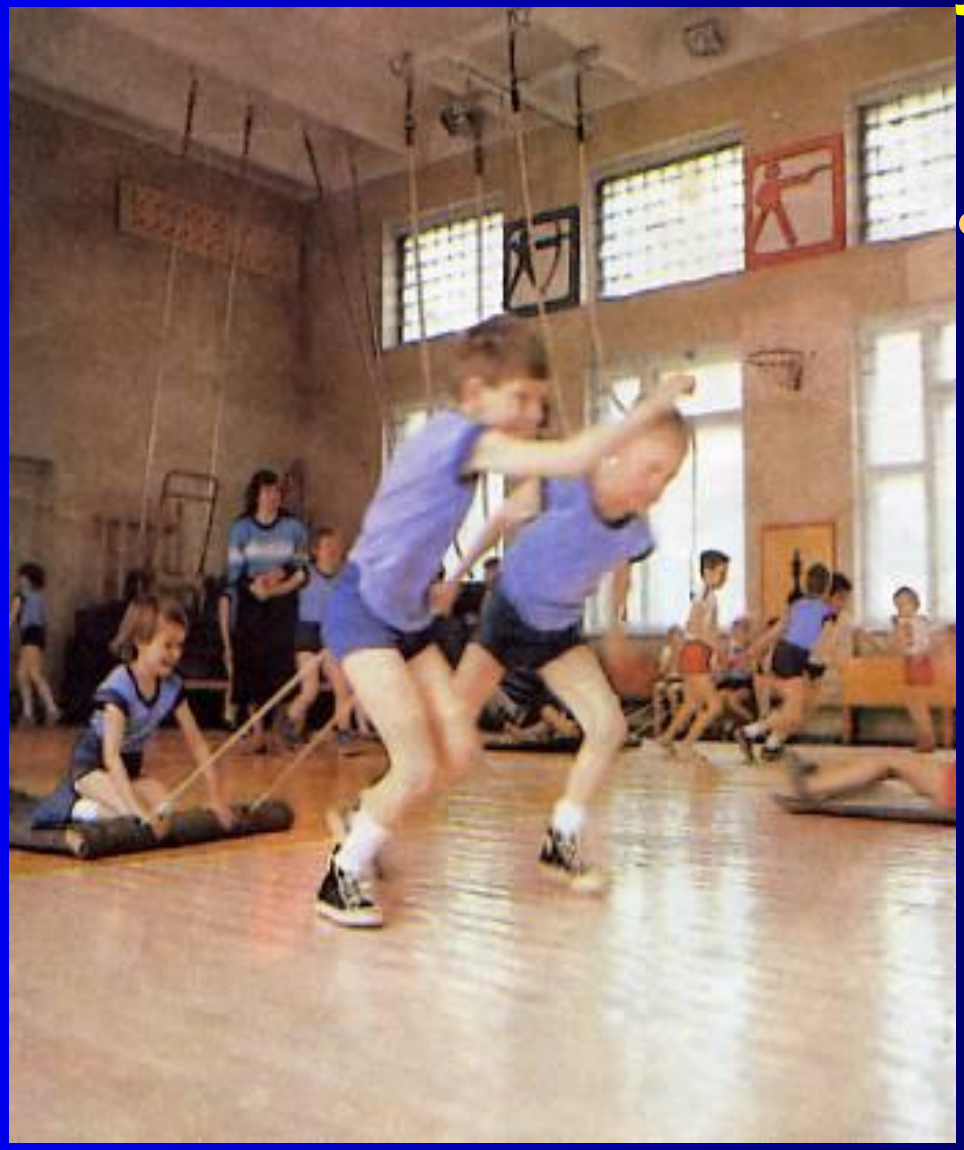
ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, Т.Е. ЕГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРИВЫЧЕК

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА
17-20%
Внешняя среда и природно-климатические условия
8-10%
Генетическая биология человека
8-10%
Здравоохранение
ЗДОРОВЬЕ
45-55%
Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

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

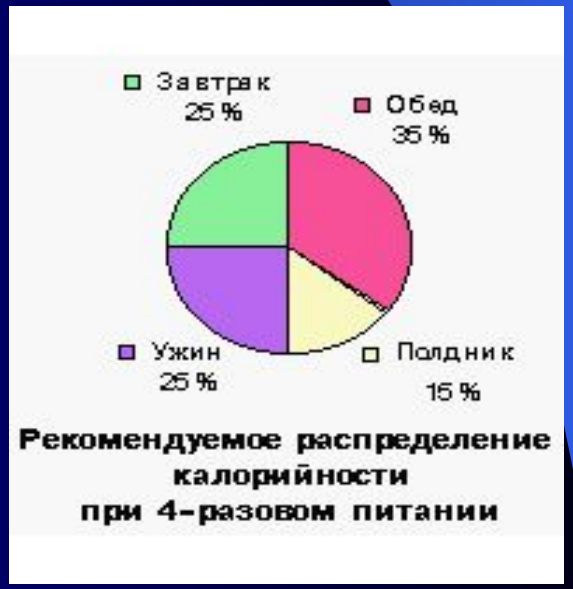
Формирование физического благополучия



- ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Формирование физического благополучия

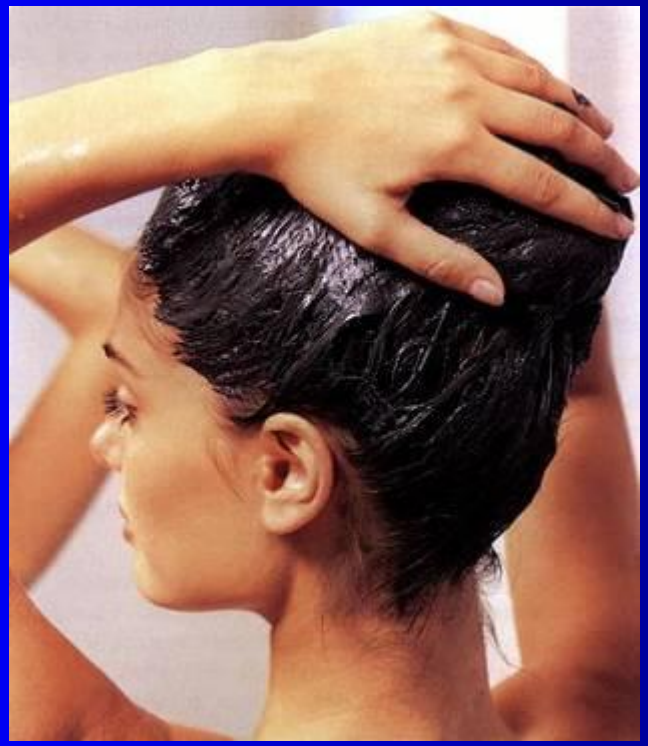
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



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

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!