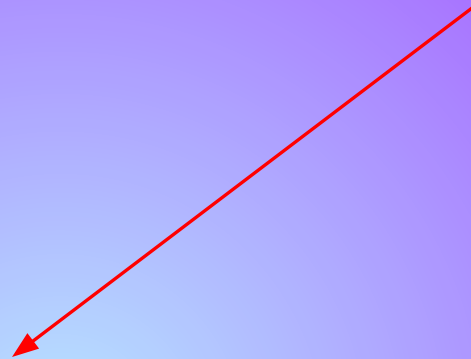


# Составляющие Здорового Образа Жизни

# Здоровый Образ Жизни

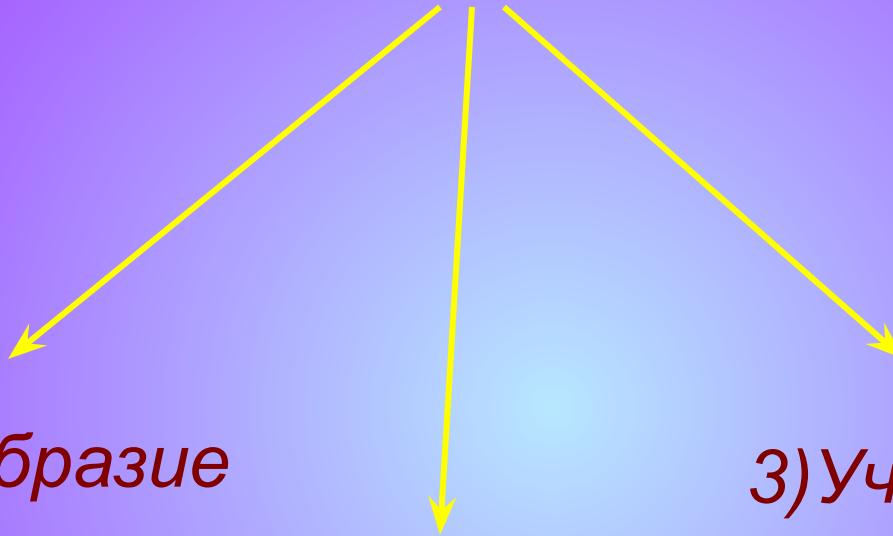
- *Умеренное питание.*
- *Режим дня.*
- *Двигательная активность.*
- *Закаливание.*
- *Личная гигиена.*
- *Грамотное экологическое поведение.*
- *Умение управлять своими эмоциями.*
- *Отказ от вредных привычек.*

# *Умеренное и сбалансированное питание*



*Полноценный прием пищи людьми с учетом их пола, возраста, характера труда.*

# Правила рационального питания



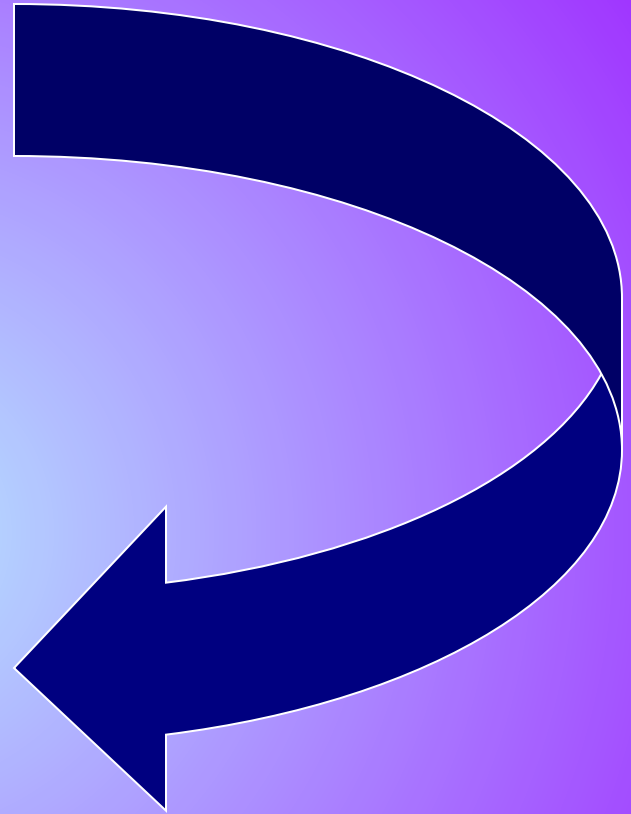
*1) Разнообразие*

*2) Поддержание  
веса в норме*

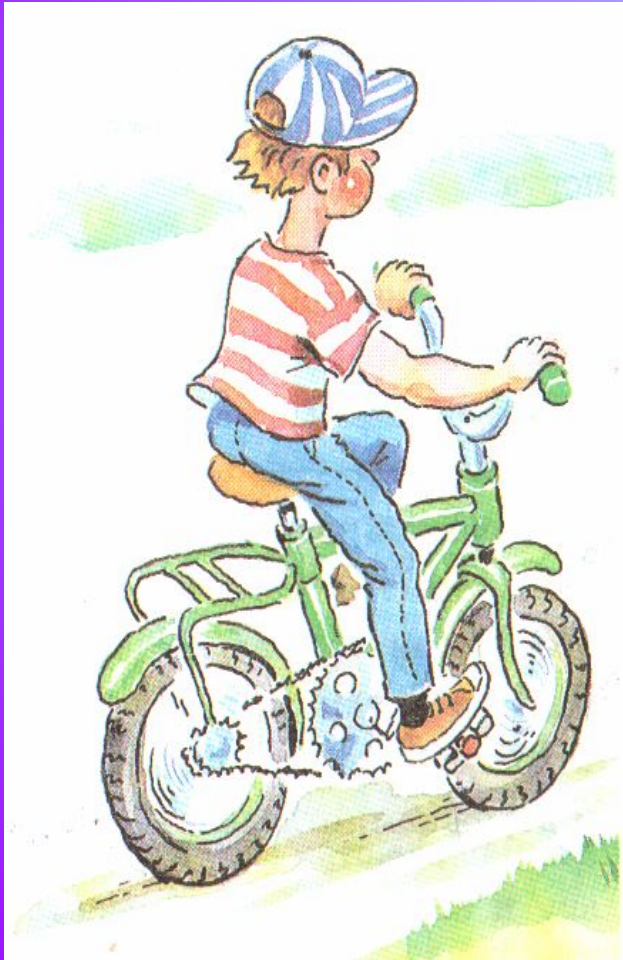
*3) Учет  
интенсивности  
физических  
нагрузок*

# *Режим дня*

Составляется строго  
индивидуально на  
основании ЛИЧНЫХ  
данных



# Достаточная двигательная активность



- *Режим труда и отдыха*
- *Режим занятий физической культурой*

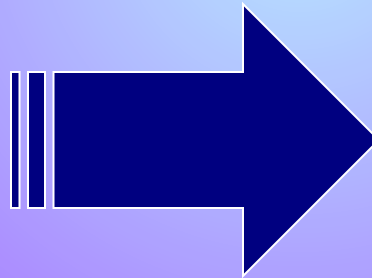
# Закаливание

*Воздушное*

*Водное*

*Солнечное*

*Принципы  
закаливания*



- 1) Постепенность
- 2) Продолжительность
- 3) Постоянство



Гигиена  
кожи

Гигиена  
зубов

Гигиена  
волос



## **Личная гигиена**

Правила  
туалета

Гигиена одежды и  
обуви



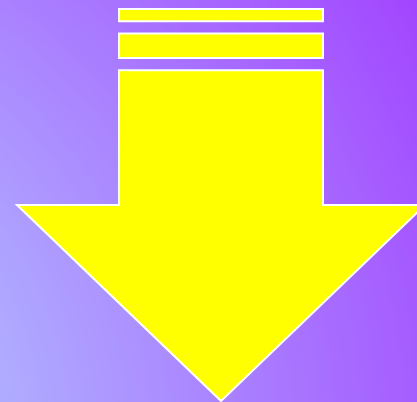
# Грамотное экологическое поведение

Осознанное  
отношение к  
окружающей  
среде



**Минимально  
вредное  
влияние на её  
состояние**

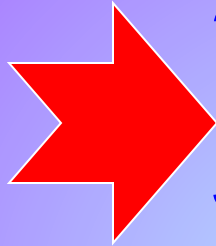
# Умение управлять своими эмоциями



- **аутотренинг**
- **саморегуляция**
- **самовнушение**

# Отказ от вредных привычек

Преодоление  
ошибочных  
правил



- 1) Желание быть, как все
- 2) Преодоление комплекса неполноценности
- 3) Желание занять лидирующие позиции
- 4) Преодоление тяжелого микроклимата (голод, нищета)

