

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила: Алешина С.И.
инструктор по физкультуре
МДОУ «Детский сад № 70»
Г. Ярославля



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков

A group of people, including children and adults, are walking on a dirt path in a park. The path is surrounded by green grass and trees. Overlaid on the image is large, bold, white text that reads: "МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!". The text is split across two lines, with "МЫ" and "ЗА" on the top line, and "ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!" on the bottom line. The font is a clean, sans-serif typeface. The overall image conveys a message of health and outdoor activity.

**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Figure 1. The study area.

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ:**

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



ЗАРЯДКА КАЖДОЕ УТРО



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

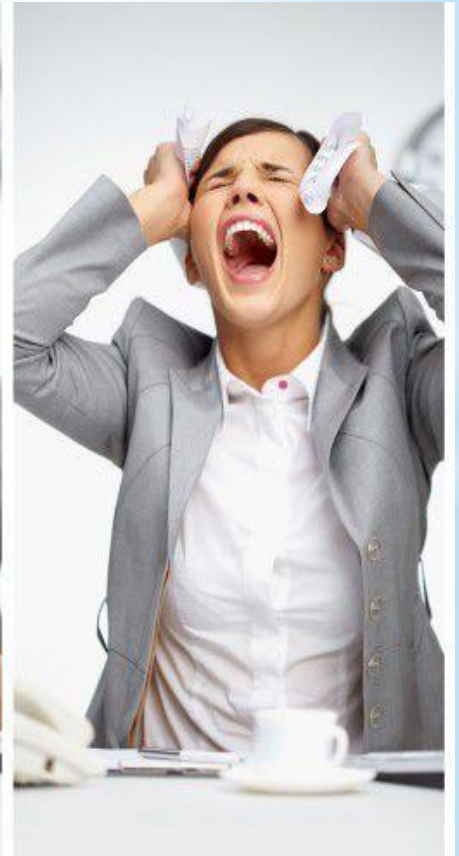
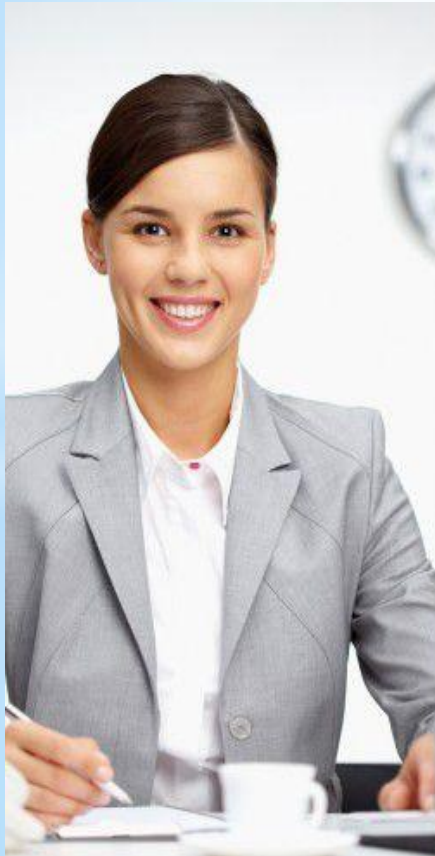


ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



ЗДОРОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА



ДРУЖНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ



ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ



ЗДОРОВЫЙ СОН



ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



*Сбалансированное
питание*



*Активный
образ жизни*



*Психологическое
здоровье*

Желаем здоровья

