

**МКУК «Шабельская сельская библиотека»
Шабельского сельского поселения
Щербиновского района**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК СПОСОБ
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**



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



**СОВЕТЫ ПО
УКРЕПЛЕНИЮ И
СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:**

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



ЗАРЯДКА КАЖДОЕ УТРО



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

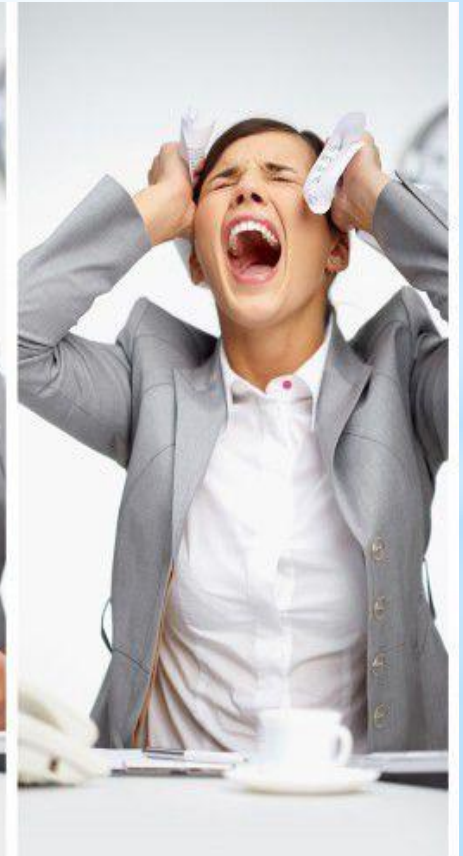
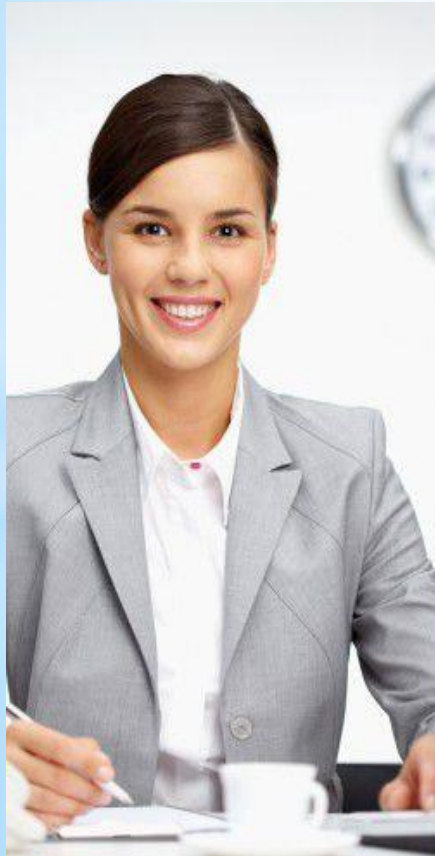


ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ БЕЛКОМ



**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*



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И
СЧАСТЛИВЫ!!!**