

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

ЧАС РАЗМЫШЛЕНИЯ «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ С МОЛОДУ»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

2020 ГОД



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ И ИНДИВИДУАЛЬНО ФРУСТИРУЮЩИХ (ВЫВОДЯЩИХ ИЗ СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ) НЕДОСТАТКОВ. СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ ВАМ ДАТЬ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ



КАЖДОЕ УТРО ЗАРЯДКА



ЗАКАЛИВАНИЕ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ❖ **ОТСУТСТВИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ**
- ❖ **ЗДОРОВАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**
- ❖ **ДРУЖНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ**
- ❖ **ВЕСЕЛЬЕ И ОТДЫХ**
- ❖ **ЗДОРОВЫЙ СОН**



здоровый образ жизни

❖ **ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

❖ **ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БЕЗ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**Вредные привычки - это сложившиеся
способы деструктивного (само-
разрушающего) поведения, осу-
ществление которого в определенных
ситуациях приобретает характер
потребности**

**МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ВЫ СДЕЛАЕТЕ
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР И ВОЙДЕТЕ ВО
ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ ЗДОРОВЫМИ,
ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ,
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ,
УВЕРЕННЫМИ В СВОИХ СИЛАХ И
СПОСОБНЫМИ РЕШАТЬ ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ.**





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И
СЧАСТЛИВЫ!!!**

