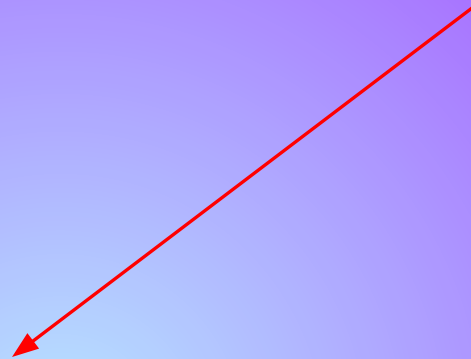


Составляющие Здорового Образа Жизни

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



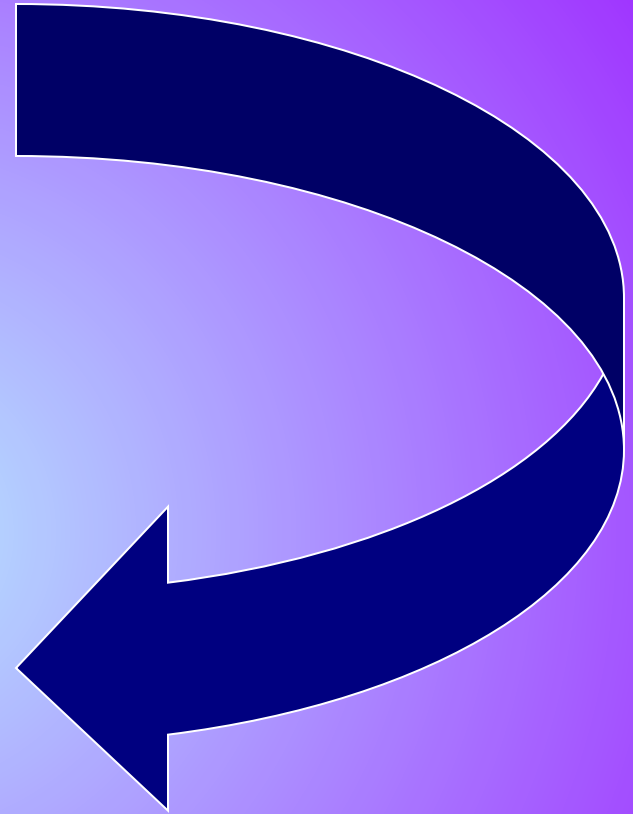
1) *Разнообразие*

2) *Поддержание
веса в норме*

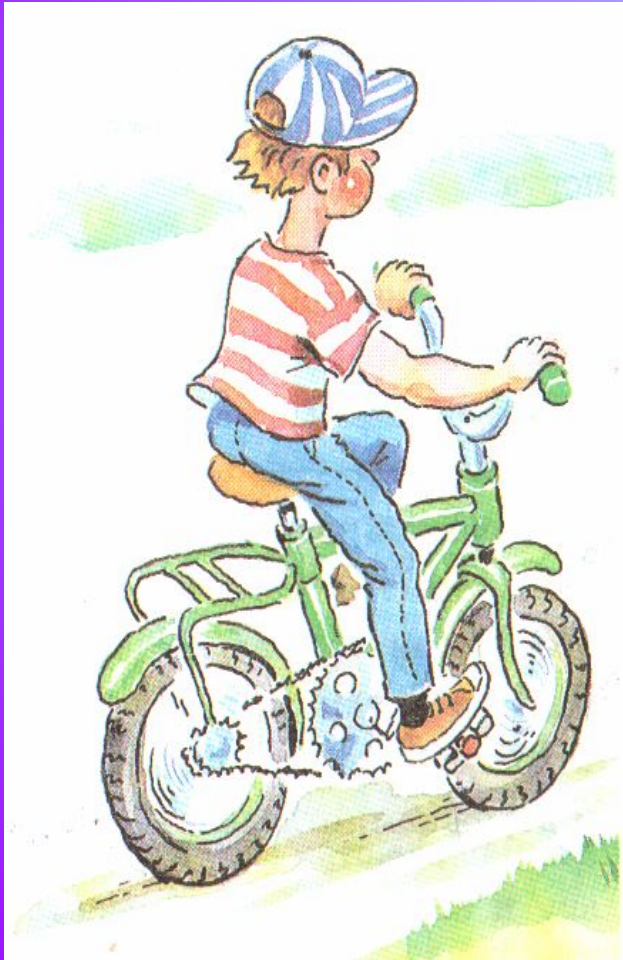
3) *Учет
интенсивности
физических
нагрузок*

Режим дня

Составляется строго
индивидуально на
основании ЛИЧНЫХ
данных



Достаточная двигательная активность



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

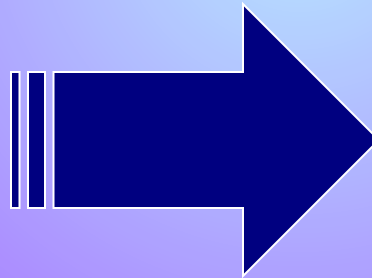
Закаливание

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

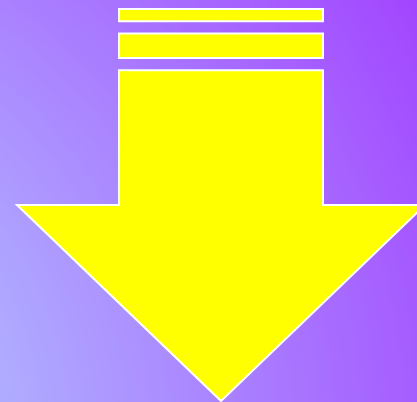
Грамотное экологическое поведение

Осознанное
отношение к
окружающей
среде



**Минимально
вредное
влияние на её
состояние**

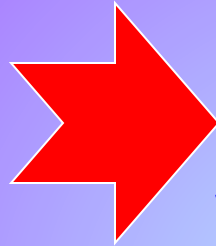
Умение управлять своими эмоциями



- **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)

