

# КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ

*Для организаторов  
образовательного  
процесса*

# ФОРМУЛА ОРТОБИОЗА (В.М.Шепель)

- Рекреация
- Релаксация
- Катарсис

# РЕКРЕАЦИЯ

- Рекреация-

Восстановление  
физических сил  
организма,  
двигательная  
активность

- Зарядка
- Прогулка
- Водные процедуры
- Ходьба
- Бег
- Занятия в спортзале
- Занятия в бассейне
- Подвижные игры
- Здоровый сон
- Секс

# РЕЛАКСАЦИЯ

- Релаксация-  
мышечное  
расслабление,  
психоразгрузка
- Здоровый сон
- Медитация
- Упражнение на  
расслабление
- Тренинг
- Аутотренинг
- Массаж
- Секс
- СПА-процедуры

# КАТАР СИС

=

духов

ное

очищ

ение,

обра

щени

е к

социа

# КАТАРСИС

- Чтение литературы
- Общение
- Встречи с другом, долго отсутствующим человеком
- Приход в храм
- Молитва
- Музтерапия
- Пение
- Декламация текстов
- Встреча с искусством и его представителями
- Приятные воспоминания
- Посещение очагов культуры
- Новые впечатления
- Экскурсии
- Общение с детьми

# НАШИ СОВЕТЫ

- НИКОГДА НЕ СПОРЬТЕ (без особого смысла)!
- НИКОГДА НЕ СПЕШИТЕ (без угрозы для вашей жизни)!
- НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ НА ЛУЧШЕЕ!
- НИКОГДА НЕ ЗАВИДУЙТЕ!
- НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ НИКОГДА!