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 фрустирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков

МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

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