

ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ  
СОСТОЯНИЕ МОЛОДЁЖИ В  
НАШЕМ РЕГИОНЕ

# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Духовное здоровье

семья



общество



друзья



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Факторы, влияющие на здоровье школьника





## Как улучшить состояние нашего здоровья?

---

- *Заниматься спортом*
- *Соблюдать режим дня*
- *Закаляться*
- *Гулять*
- *Приобщаться к прекрасному*
- *Читать*
- *Делать уборку*





# Как сохранить свое здоровье







