



Служба здоровья
Южный Урал

ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



сосредоточьтесь
на позитивном
в вашей жизни



увеличьте
физическую
активность



чаще улыбайтесь



ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



постарайтесь
полноценно отдыхать,
спите не менее 7-8
часов




найдите время
для расслабления
в течение дня




не снимайте стресс
с помощью курения
и алкоголя

Стратегия укрепления здоровья ВОЗ


Формирование государственной политики, способствующей укреплению здоровья




Создание условий окружающей среды, благоприятствующих здоровью



Усиление мер воздействия на населения, привлечение граждан к активному участию



Переориентация служб здравоохранения на осуществление программ укрепления здоровья



Выработка личных навыков у людей, позволяющих сохранить здоровье

Здоровый образ жизни



Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Поэтому хочется родителям дать рекомендации по использованию разных информационных источников (художественной литературы, музыкальных произведений, периодических изданий, интернет - ресурсов) по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников в условиях семейного воспитания.