

The background is a solid green color with a subtle gradient. In the four corners, there are decorative elements resembling circuit board traces or fiber optic paths, consisting of thin white lines and small white circles.

# ***КОРИСНИ НАВИКИ***

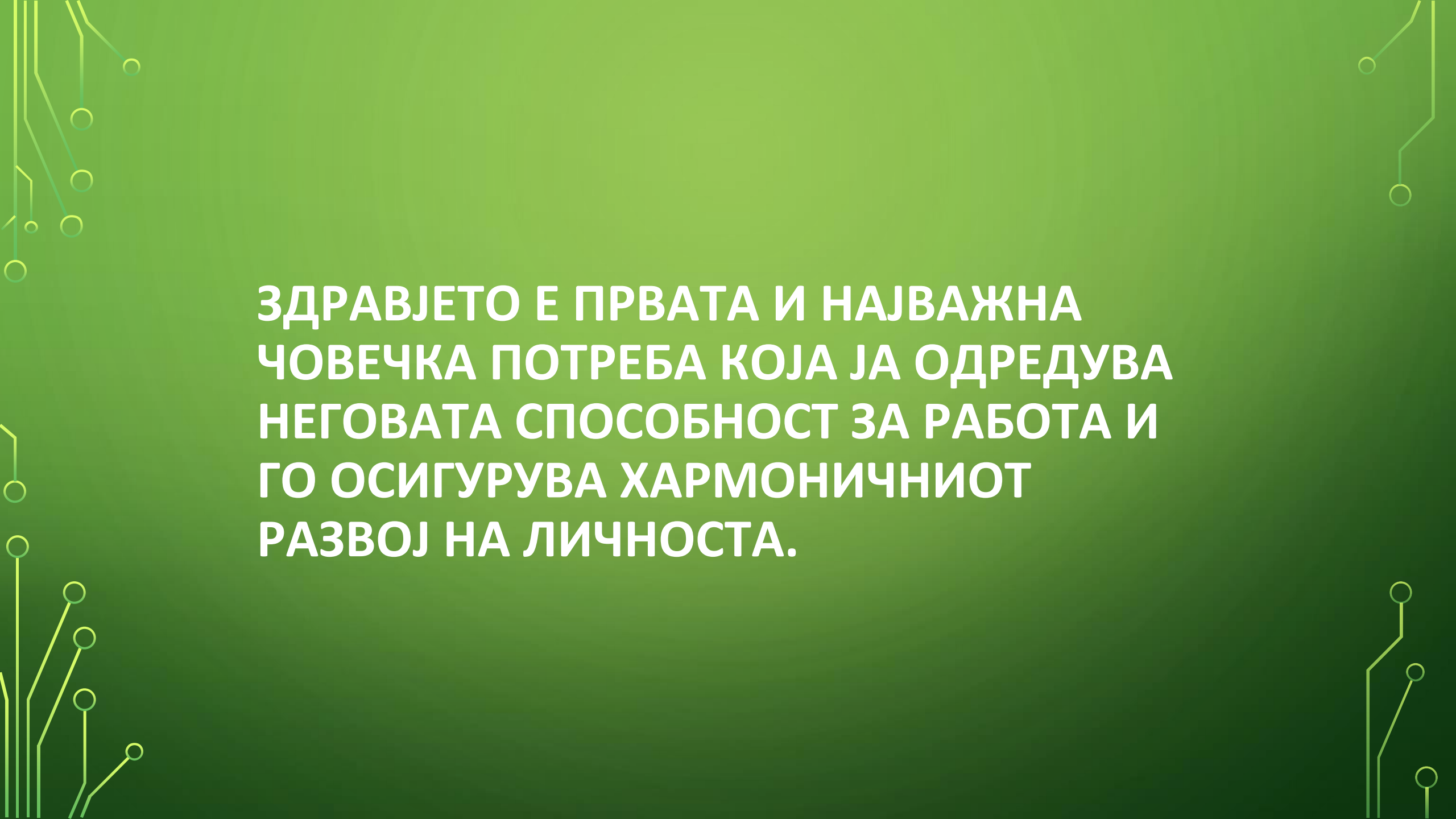
# ДОБРИТЕ НАВИКИ СЕ ВО СРЦЕТО НА ЗДРАВИОТ НАЧИН



# ЗАШТИТЕ ГО СОПСТВЕНОТО ЗДРАВЈЕ

- тоа е непосредна одговорност на секого, и нема право да се пренесе на други.



The background is a dark green gradient. In the corners, there are decorative elements consisting of light green lines and circles, resembling a circuit board or a network diagram. These elements are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

**ЗДРАВЈЕТО Е ПРВАТА И НАЈВАЖНА  
ЧОВЕЧКА ПОТРЕБА КОЈА ЈА ОДРЕДУВА  
НЕГОВАТА СПОСОБНОСТ ЗА РАБОТА И  
ГО ОСИГУРУВА ХАРМОНИЧНИОТ  
РАЗВОЈ НА ЛИЧНОСТА.**

# ТРИ КОМПОНЕНТИ НА ЗДРАВЈЕТО

- Физичкото здравје е природна состојба на телото поради нормалното функционирање на сите негови органи и системи.
- Менталното здравје зависи од состојбата на мозокот.
- Моралното здравје го одредуваат оние морални принципи кои се основа на општествениот живот на човекот, т.е. животот во одредено човечко општество.



# ОСНОВИ НА ЗДРАВИ ЖИВЕЕЊЕ

Корисна работа





# Здрава Исхрана





# РАЦИОНАЛЕН РЕЖИМ НА РАБОТА И ОДМОР





# НАСЛЕДНОСТ



# ОПТИМАЛЕН МОТОРЕН РЕЖИМ





# ЈАЧЕЊЕ





# ЛИЧНА ХИГИЕНА



# ДОПИР СО ПРИРОДАТА

