

61

Ži-37

LILNIAUS PEDAGOGINIS UNIVERSITETAS  
PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS FAKULTETAS  
SVEIKATOS UGDYMO KATEDRA

**Elena Žilinskienė, Vida Gudžinskienė**

# **GYVENSENA IR SVEIKATA**



# Turinys

ĮVADAS .....	3
ĮPROČIAI IR JŲ SUSIDARYMAS .....	5
ASMENS HIGIENOS ĮPROČIAI .....	8
MITYBOS IR VALGYMO ĮPROČIAI .....	19
FIZINIO AKTYVUMO ĮPROČIAI .....	29
SENSORINES SISTEMAS TAUSOJANTYS ĮPROČIAI .....	34
ĮPROČIAI IR EMOCINĖ BEI PSICHINĖ SVEIKATA .....	44
SAUGAUS ELGESIO ĮPROČIAI .....	52
LITERATŪRA .....	57