

Здоровый образ жизни



Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни



Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



*Отказ от курения, наркотиков и
употребления алкоголя.*



*Здоровое питание: количественно умеренное,
соответствующее физиологическим особенностям
конкретного человека, информированность о
качестве употребляемых продуктов, режим
питания*



Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения



Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



В здоровом теле – здоровый дух

