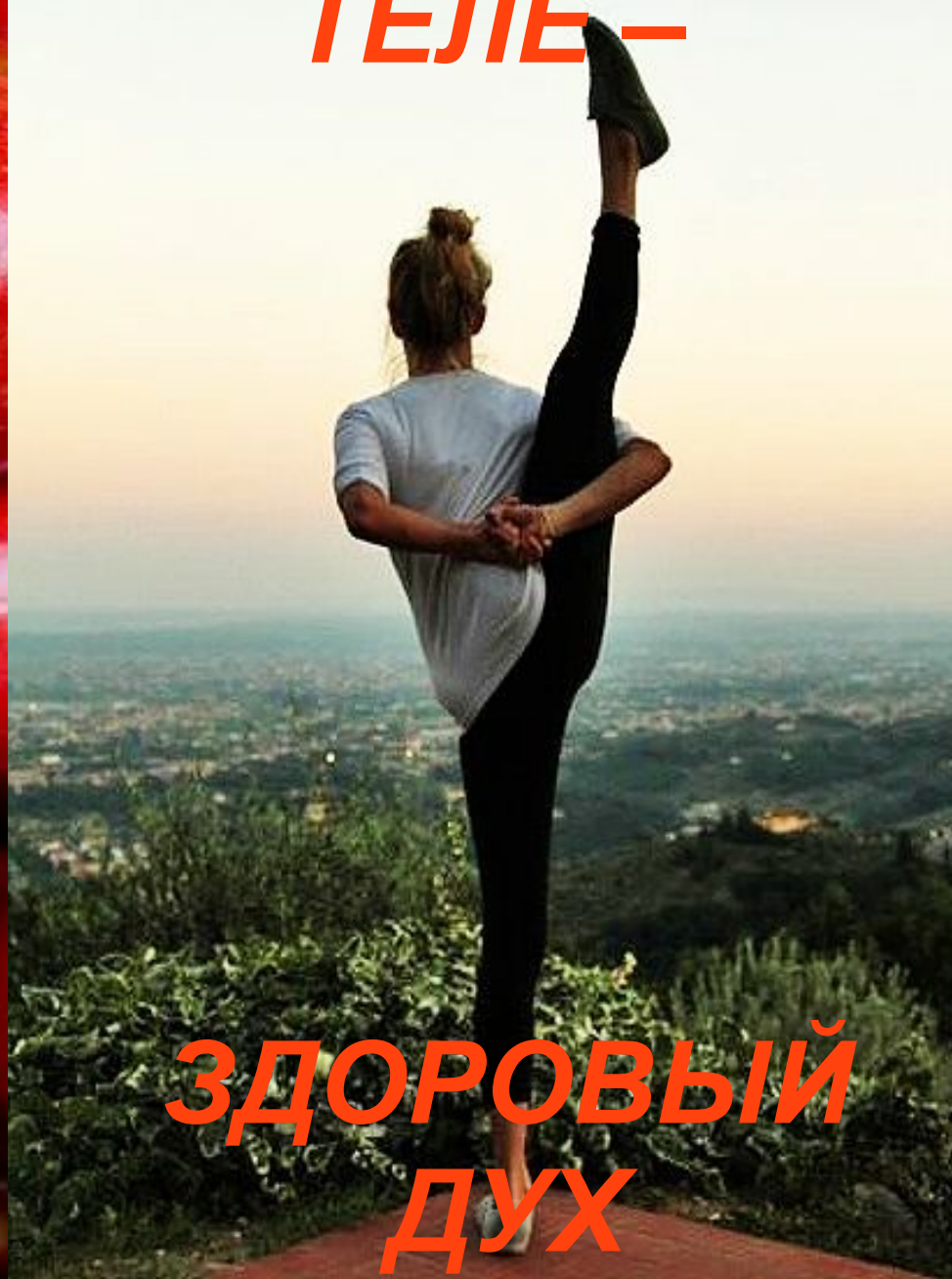


**В ЗДОРОВОМ
ТЕЛЕ –**



**ЗДОРОВЫЙ
ДУХ**

ЗОЖ - это концепция
жизнедеятельности человека,
направленная на улучшение и
сохранение здоровья с помощью
соответствующего питания,
физической подготовки,
морального настроя и отказа от
вредных привычек.

Составляющие ЗОЖ:

- **воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;**
- **окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;**
- **отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаколом) и нелегальными.**
- **питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;**
- **движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;**
- **гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;**
- **закаливание;**

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
 - духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, ОПТИМИЗМ.



табакоз



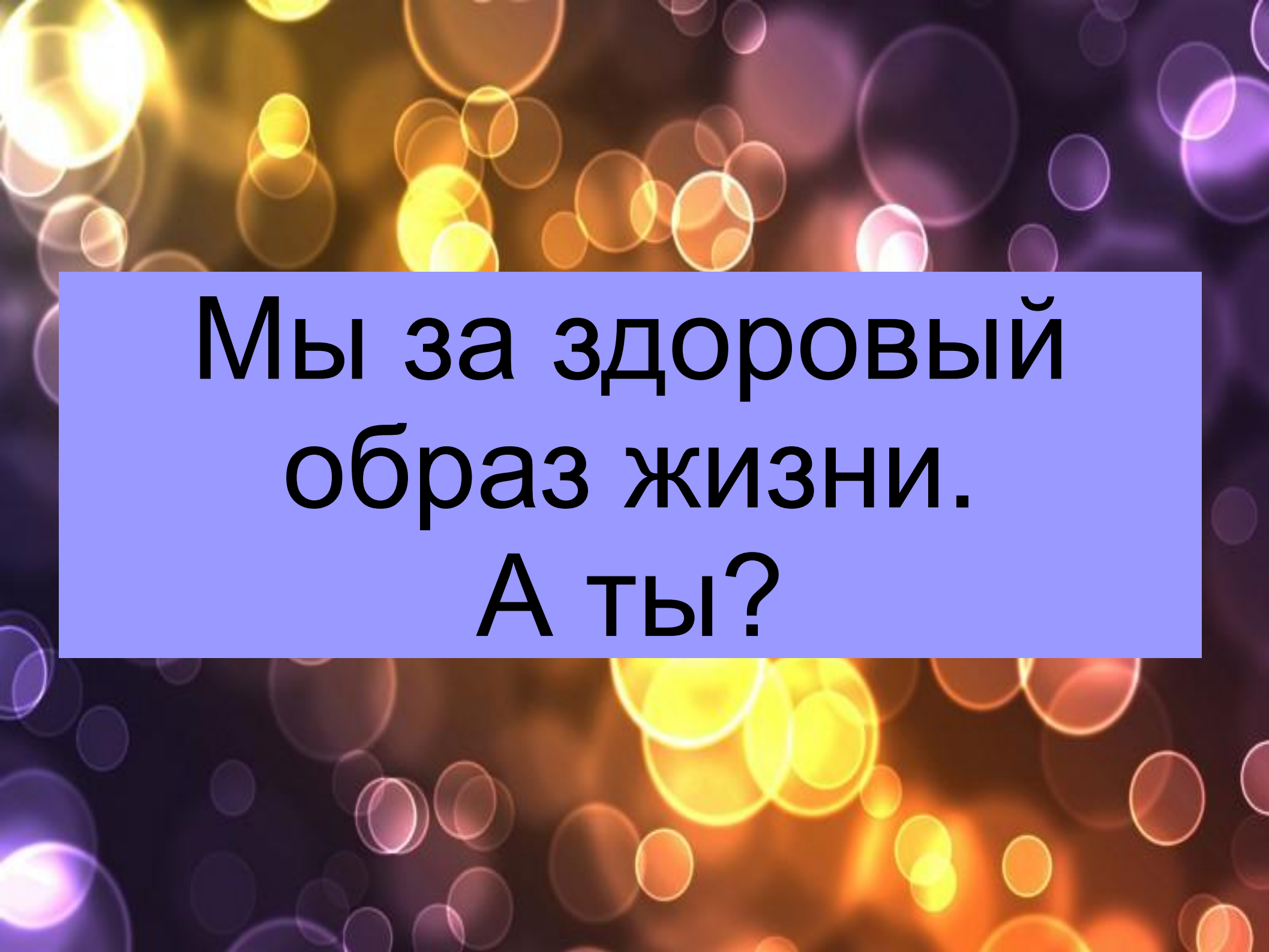
алкоз



друге

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- **социальном**: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
 - **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- **личностном**: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

The background of the image is a dark, textured surface covered with numerous out-of-focus circular light spots, known as bokeh. These spots vary in size and brightness, with colors ranging from warm yellows and oranges to cool purples and blues. A solid light blue rectangular box is centered on the image, containing the text.

**Мы за здоровый
образ жизни.
А ты?**

[Ссылка на видео про ЗОЖ](#)

WAKE UP AND
RUN

Подготовили :
Журкова Екатерина
и
Кузнецова Татьяна 10 "А"
Спасибо за внимание!