

# ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил: студент  
Группы I-2  
Холодов Сергей



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

«Единственная красота, которую я  
знаю, - это здоровье»

Г. Гейне

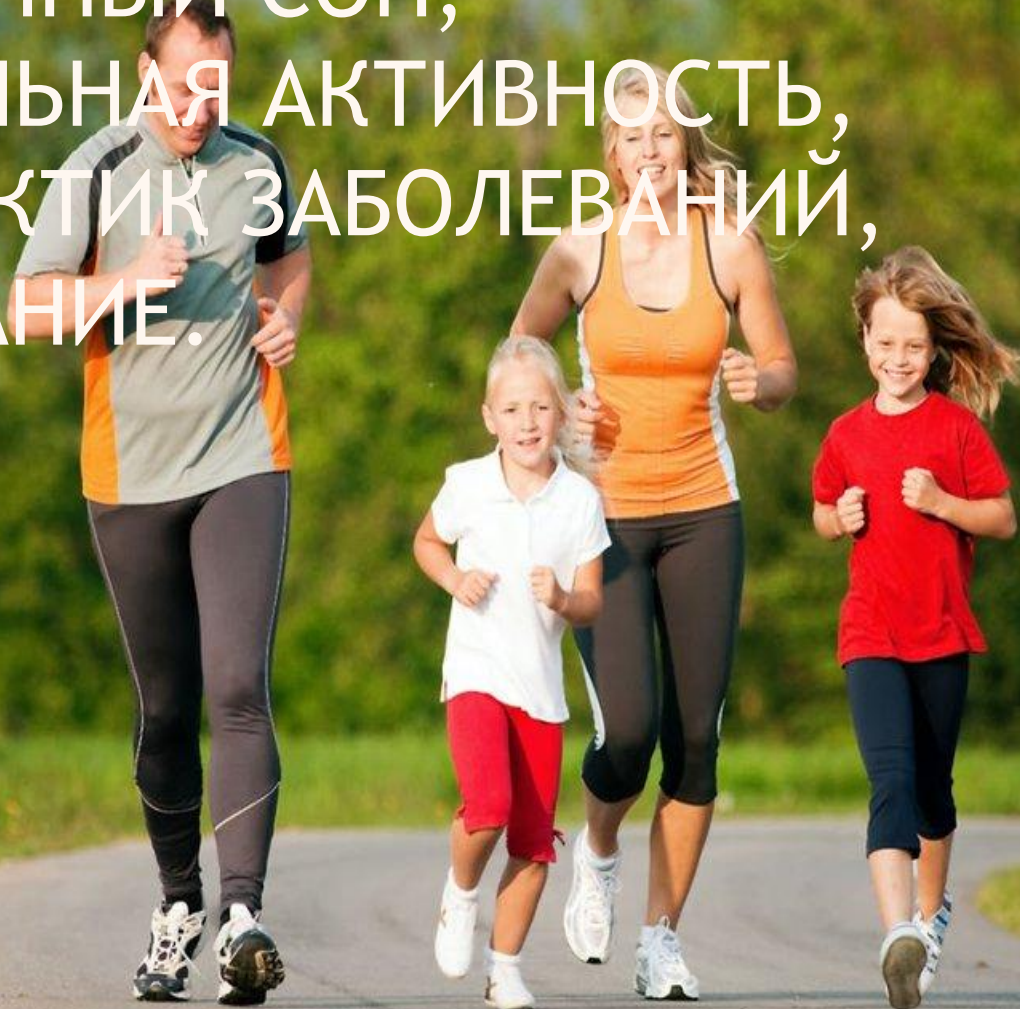


# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ - это комплекс мер правового, социально - экономического, духовного, образовательного, культурного, медицинского характера, направленных на создание благоприятных условий жизнедеятельности населения.



*НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ:*  
РАСПОРЯДОК ДНЯ,  
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН,  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ,  
ПРОФИЛАКТИК ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
ЗАКАЛИВАНИЕ.



A young boy with short brown hair is sitting in a light-colored armchair. He is wearing a purple t-shirt and blue shorts. He is eating a snack from a white and red striped bag. In his left hand, he holds a smartphone. On a wooden table in front of him, there is a large bag of snacks, a clear plastic water bottle, and a white box. In the background, there is a bookshelf filled with books. The scene is lit with warm, indoor lighting.

**ОТКАЗ ОТ СПОРТА МОЖЕТ  
ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ  
ПОСЛЕДСТВИЯМ**

# Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



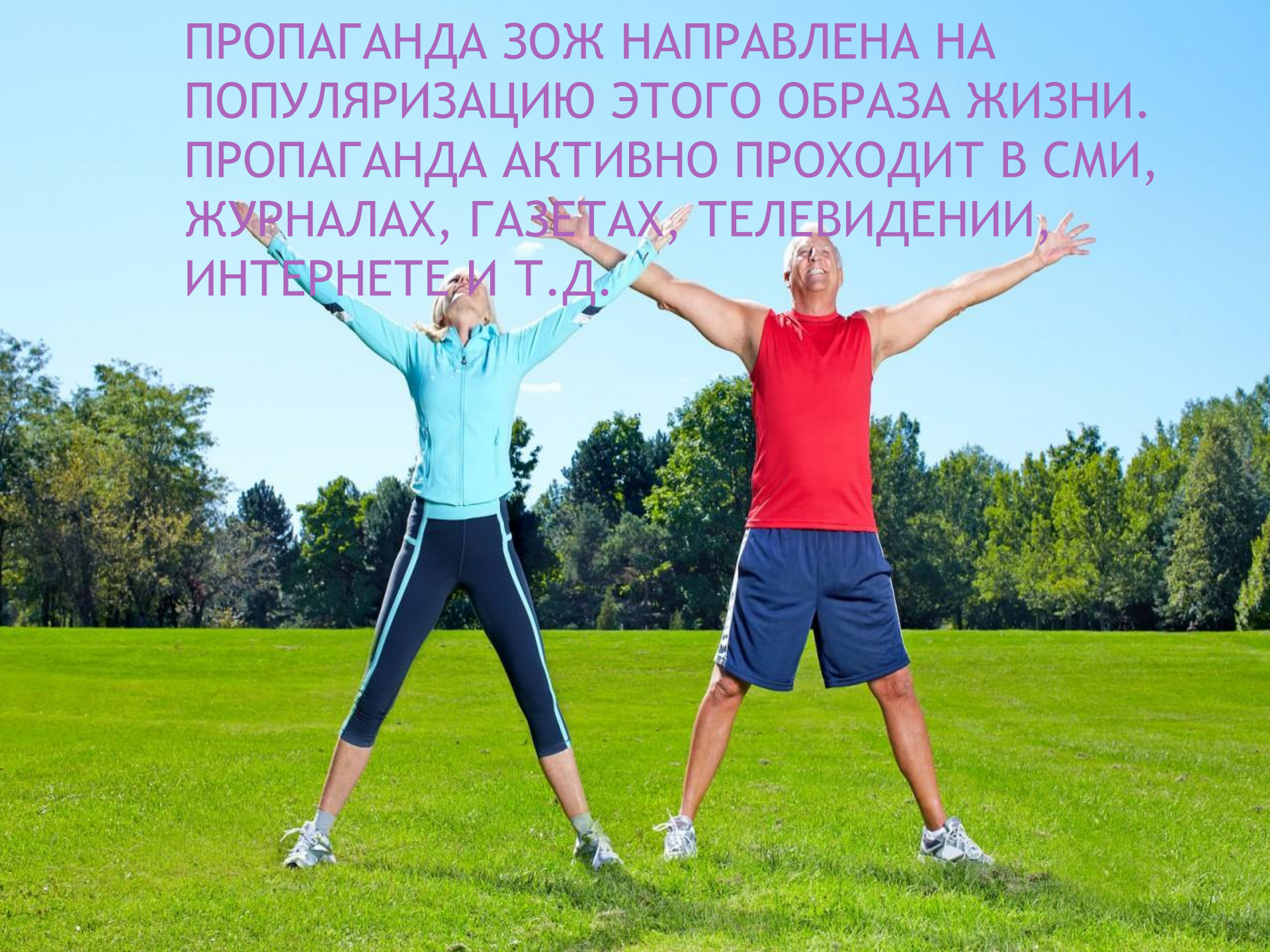
Отказ от вредных привычек



Режим дня



ПРОПАГАНДА ЗОЖ НАПРАВЛЕНА НА  
ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЭТОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.  
ПРОПАГАНДА АКТИВНО ПРОХОДИТ В СМИ,  
ЖУРНАЛАХ, ГАЗЕТАХ, ТЕЛЕВИДЕНИИ,  
ИНТЕРНЕТЕ И Т.Д.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

