

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здоровье – это бесценный дар,  
он дан увы не навечно, его надо  
беречь!





**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

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





# Основа здорового образа жизни

- ◆ Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.
- ◆ Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.
- ◆ Рациональный режим труда и отдыха- необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.



# Компоненты здорового образа жизни



# АКТУАЛЬНОСТЬ ЗОЖ

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



# Правила здорового образа жизни



ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ





Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.







Я ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! 😊

A series of several parallel white lines of varying lengths and positions, all slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, located in the lower right quadrant of the image.