



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*— образ жизни  
отдельного человека с  
целью профилактики  
болезней и укрепления  
здоровья.*



**Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.**

# Элементы ЗОЖ



A scenic landscape featuring a vibrant rainbow arching across a blue sky with light clouds. Below the rainbow, a dense forest of trees in various shades of green and autumnal orange stretches across the middle ground. In the foreground, two people are sitting on a log, their backs to the camera, looking out over the forest. The overall atmosphere is peaceful and natural.

# «Здоровье человека и окружающая среда»

# Отказ от вредных привычек



# *Питание*



# Движение



# *Хороший сон*





# Закаливание

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.



## **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.

A woman with brown hair tied back is running in profile from left to right across a grassy field. She is wearing a light purple halter-neck crop top, black leggings, and white sneakers with blue accents. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall mood is active and healthy.

# **СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**НЕ ЕШЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО.**  
ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ 2.500 КАЛОРИЙ ОБХОДИТЕСЬ 1.500.  
ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ АКТИВНОСТИ  
КЛЕТОК, ИХ РАЗГРУЗКЕ. ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ВПАДАТЬ В  
КРАЙНОСТЬ И ЕСТЬ СЛИШКОМ МАЛО.



**ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.**  
УЧЕНЫМИ ДОКАЗАНО, ЧТО ДАЖЕ ВОСЕМЬ МИНУТ  
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДЕНЬ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ.



**СПАТЬ ЛУЧШЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ (ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 17-18 ГРАДУСОВ), ЭТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО И ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ЗАВИСЯТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.**



**РАБОТА – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ СЕБЯ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАМ В РАДОСТЬ. КАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.**

