



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

A woman with long blonde hair, wearing a light blue long-sleeved top and black leggings, is captured in a dynamic stretching pose. She is standing in a lush green field of tall grass and wildflowers. Her right arm is raised high towards the sky, while her left arm is extended downwards, touching the grass. Her legs are spread wide in a lunge-like position. The background is a clear, vibrant blue sky with a few wispy white clouds. The overall scene conveys a sense of health, vitality, and connection with nature.

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 is a dense forest of trees in various shades of green and autumnal orange. In the foreground, two people are sitting on a log, 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 a field of tall grass. She is wearing a purple halter-neck top, black leggings, and blue and white sneakers. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text 'СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ' is overlaid on the right side of the image.

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.

