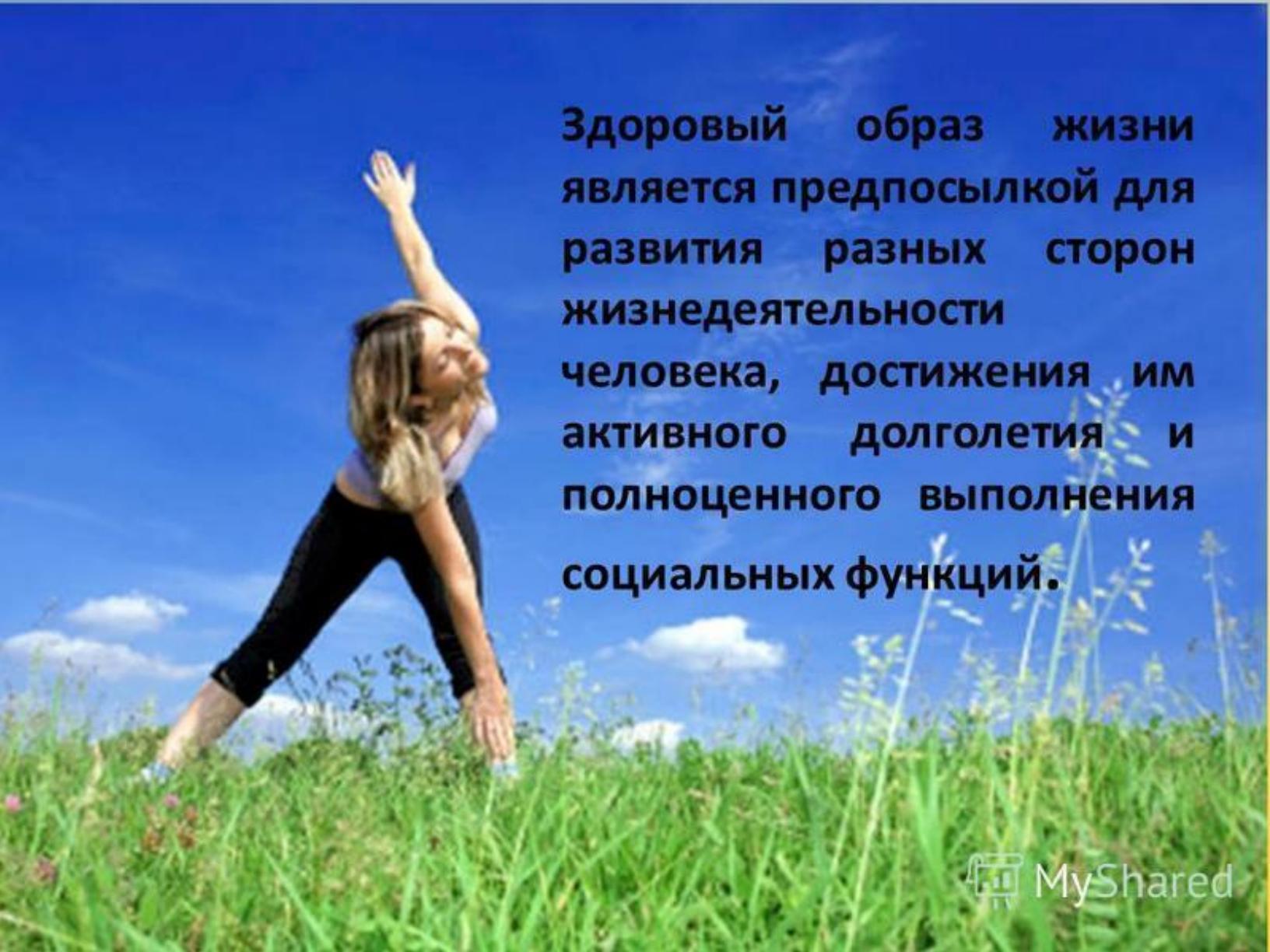


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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



MyShared



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

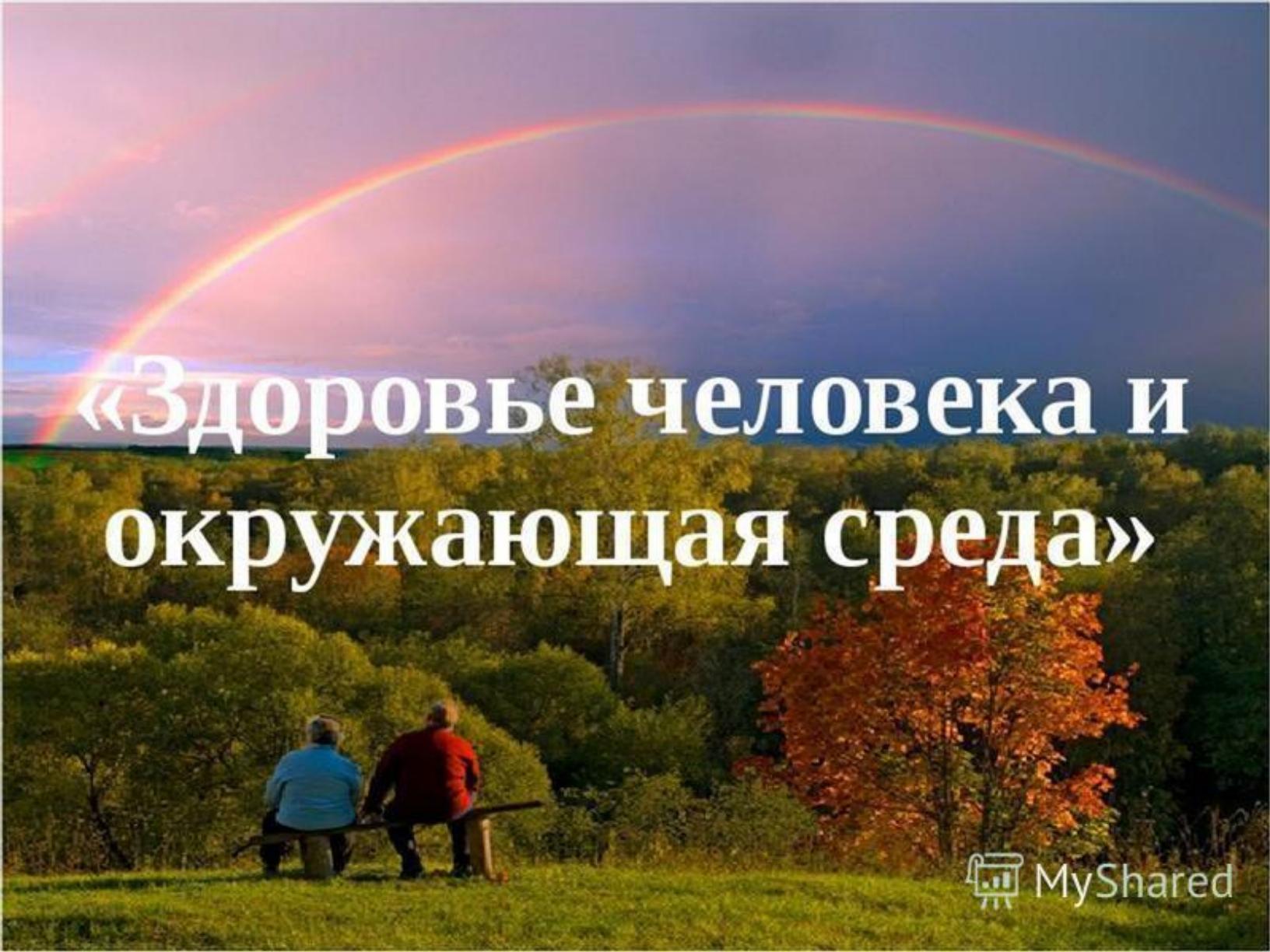


MyShared

Элементы ЗОЖ



MyShared



«Здоровье человека и окружающая среда»



MyShared

Отказ от вредных привычек



MyShared

Питание



MyShared

Движение



MyShared

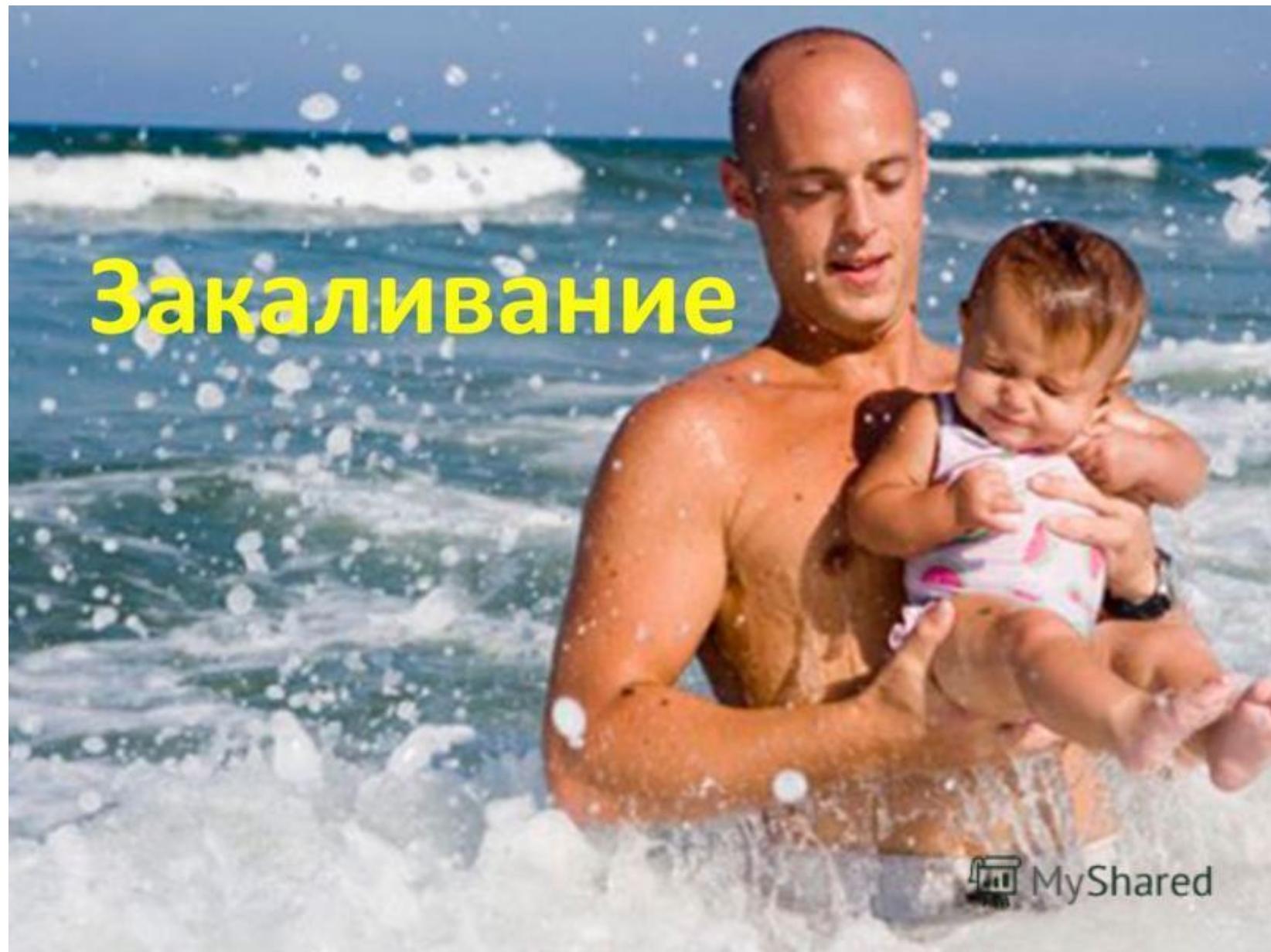


Хороший сон



MyShared

Закаливание



MyShared

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

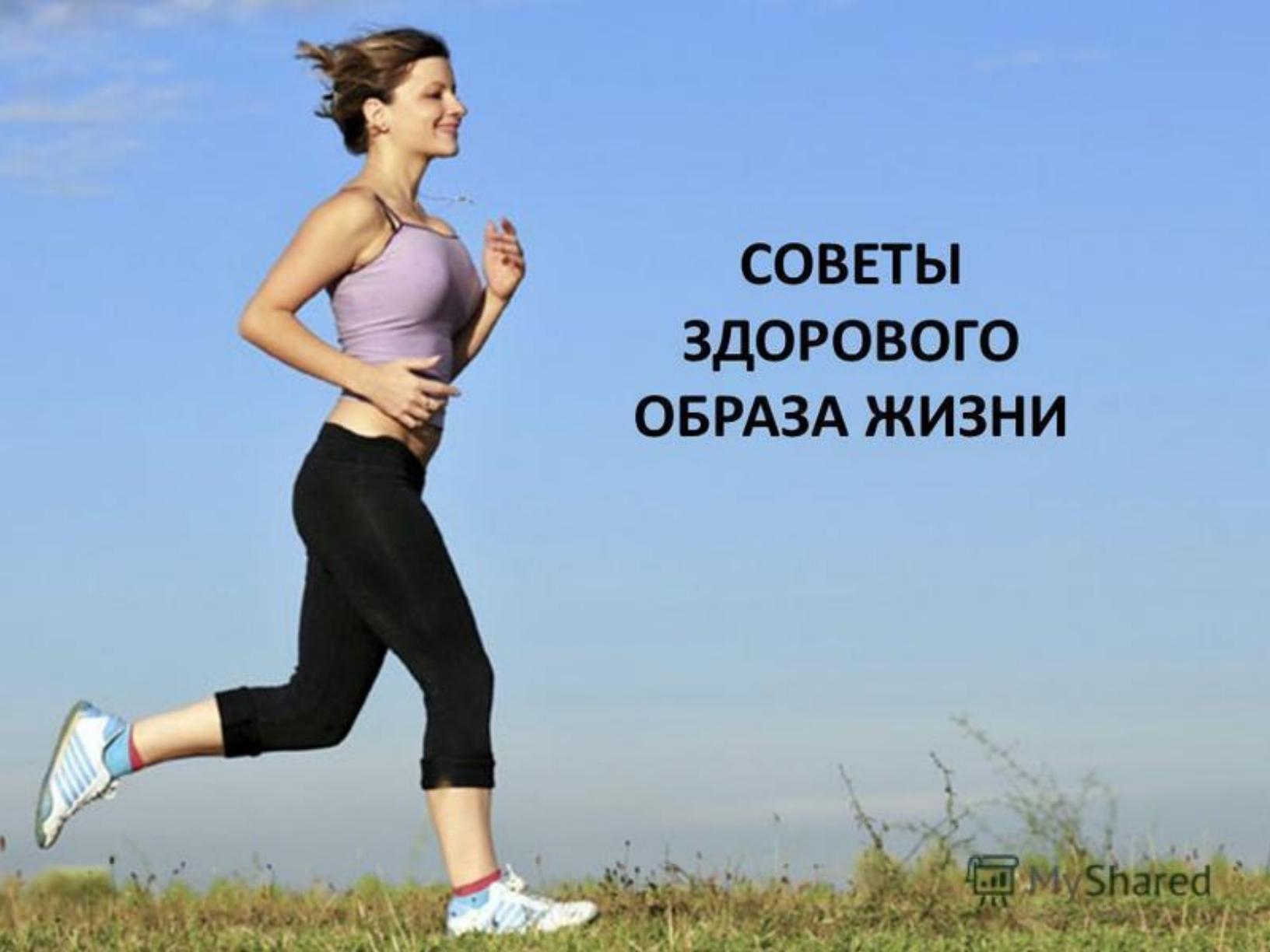


MyShared

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 short brown hair is jogging from left to right across the frame. She is wearing a light purple tank top, black capri leggings, and white running shoes with blue stripes. The background is a clear blue sky with a few wispy clouds. In the bottom right corner, there is a small watermark.

СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



MyShared

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.



MyShared

ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.

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



MyShared

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.



MyShared

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



MyShared