

# ЗОЖ

- ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Соблюдение ЗОЖ гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия. При этом решающее значение имеет культура ЗОЖ.



# Значение

- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом . То есть это не только спорт и здоровое питание , а это и то и другое и еще несколько факторов , которые означают , что ты ведешь здоровый образ жизни.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
П А В

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

# Какие условия нужны для ЗОЖ?

- Для ведения здорового образа жизни нужен не одно условие а несколько, и при этом их нужно соблюдать все сразу , ЗОЖ зависит от:
  - 50% зависит от индивидуального образа жизни (питание при этом играет весомую роль)
  - - 20% определяется наследственным фактором
  - - 20% зависит от влияния внешней среды
  - - 10% определяется работой органов здравоохранения

- *Если вести здоровый образ жизни, ты вы поймете , что вы стали активнее, стали меньше болеть. Это избавит вас от стрессов и депрессии. Вы проживете до глубокой старости при физическом и психологическом здравии. Вы сохраните молодость и будете иметь молодое тело. У вас будет больше энергии чем раньше!!!*

- Таким образом, здоровый образ жизни предполагает включение в себя целого комплекса мероприятий, направленных на улучшение самочувствия и общего оздоровления организма. Придерживаясь основных пунктов, из которых он состоит, вы можете заметно улучшить качество своей жизни, снизить предрасположенность к некоторым заболеваниям, повысить сопротивляемость организма и укрепить иммунитет.

# А что выбираешь ТЫ?

