

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

# Компоненты здорового образа жизни



## Здоровый образ жизни

## Нездоровый образ жизни



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Образ жизни – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.

ЗДОРОВЬЕ

Физическое

Психическое

**Возможность вести ЗОЖ зависит от:**

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания: климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.





# Правила здорового образа жизни

- **Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;**
- **Правильно питайся;**
- **Больше двигайся;**
- **Правильно сочетай свой труд и отдых;**
- **Не заводи вредных привычек**



# **Основы здорового образа жизни**

**Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья называют**  
**здоровым образом жизни.**

**Индивидуальное здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни.**

# Правила здорового образа жизни



## ПРАВИЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ



# Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни!  
Моя это судьба.





Мы ЗА

ЗДОРОВЫЙ

образ жизни!

В ЗДОРОВОМ  
теле -

ЗДОРОВЫЙ дух!