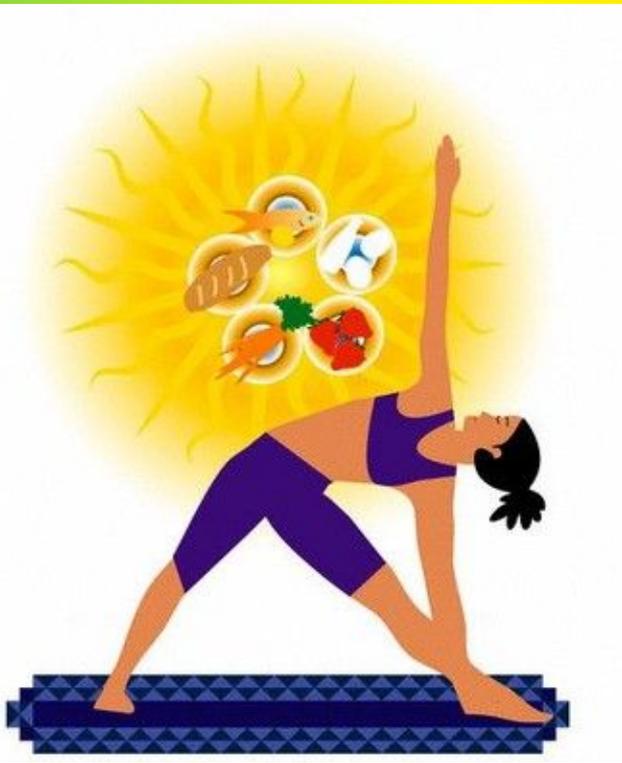


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

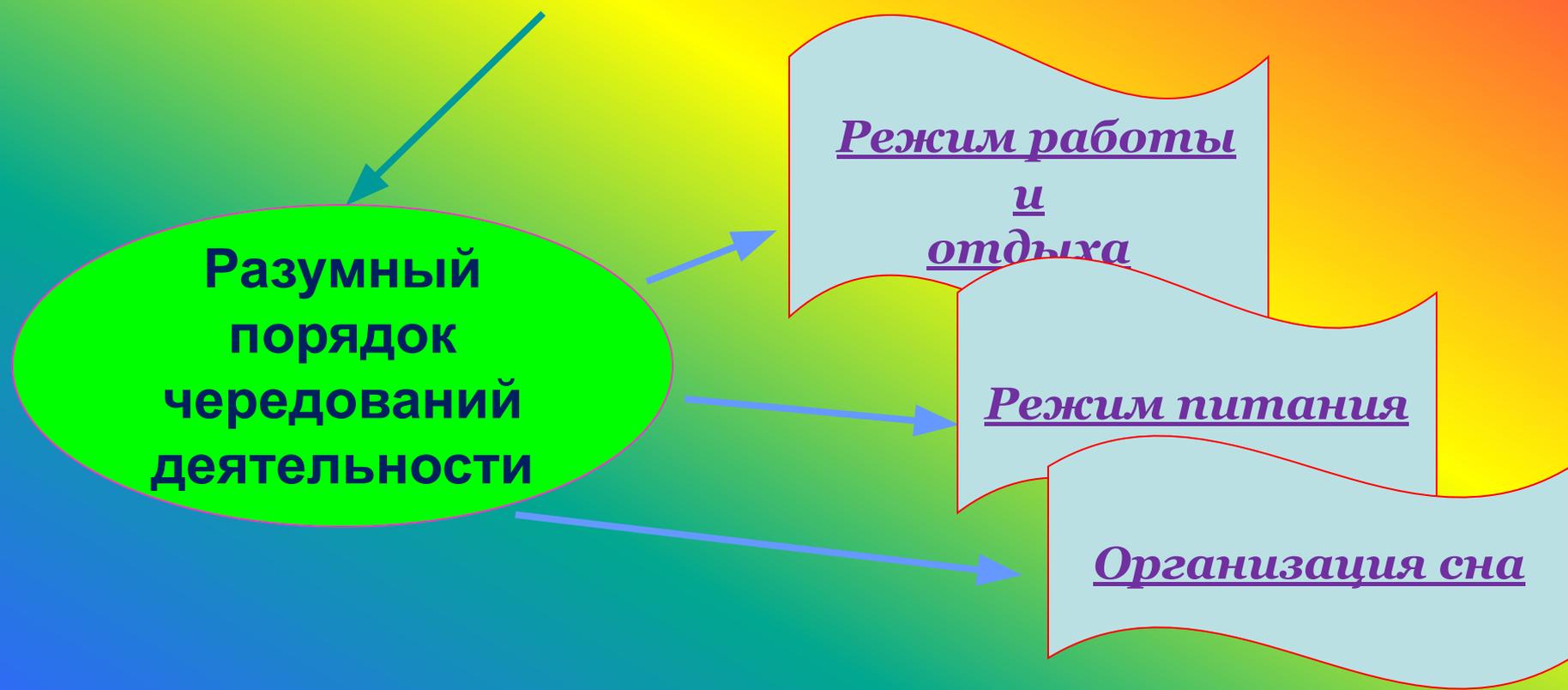
Образ жизни – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.



Возможность вести ЗОЖ зависит от:

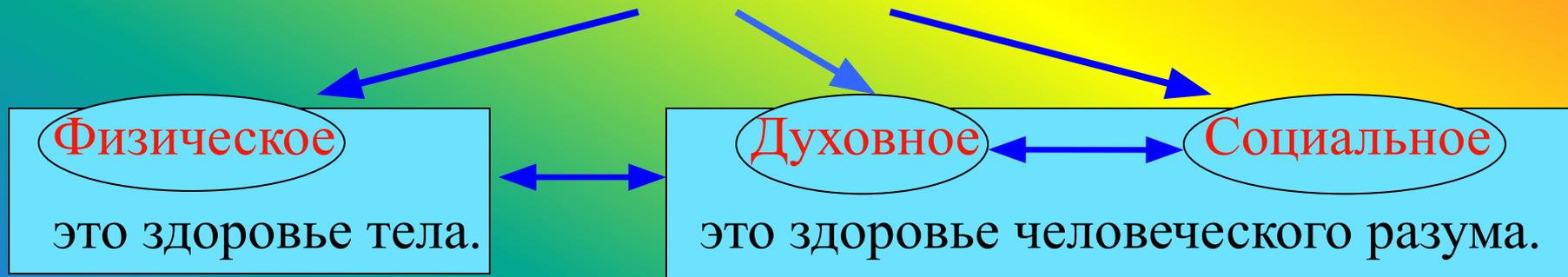
1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания: климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.

В основе ЗОЖ лежит



Здоровье - это не просто отсутствие болезней и физических недостатков, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Составляющие здоровья



Виды здоровья:

- **Индивидуальное** - личное здоровье человека. Зависит от самого человека, его мировоззрения, культуры и т. Д.
- **Общественное** - складывается из состояния здоровья всех членов общества. Зависит от политических, социально-экономических, природных факторов.



Здоровый образ жизни-

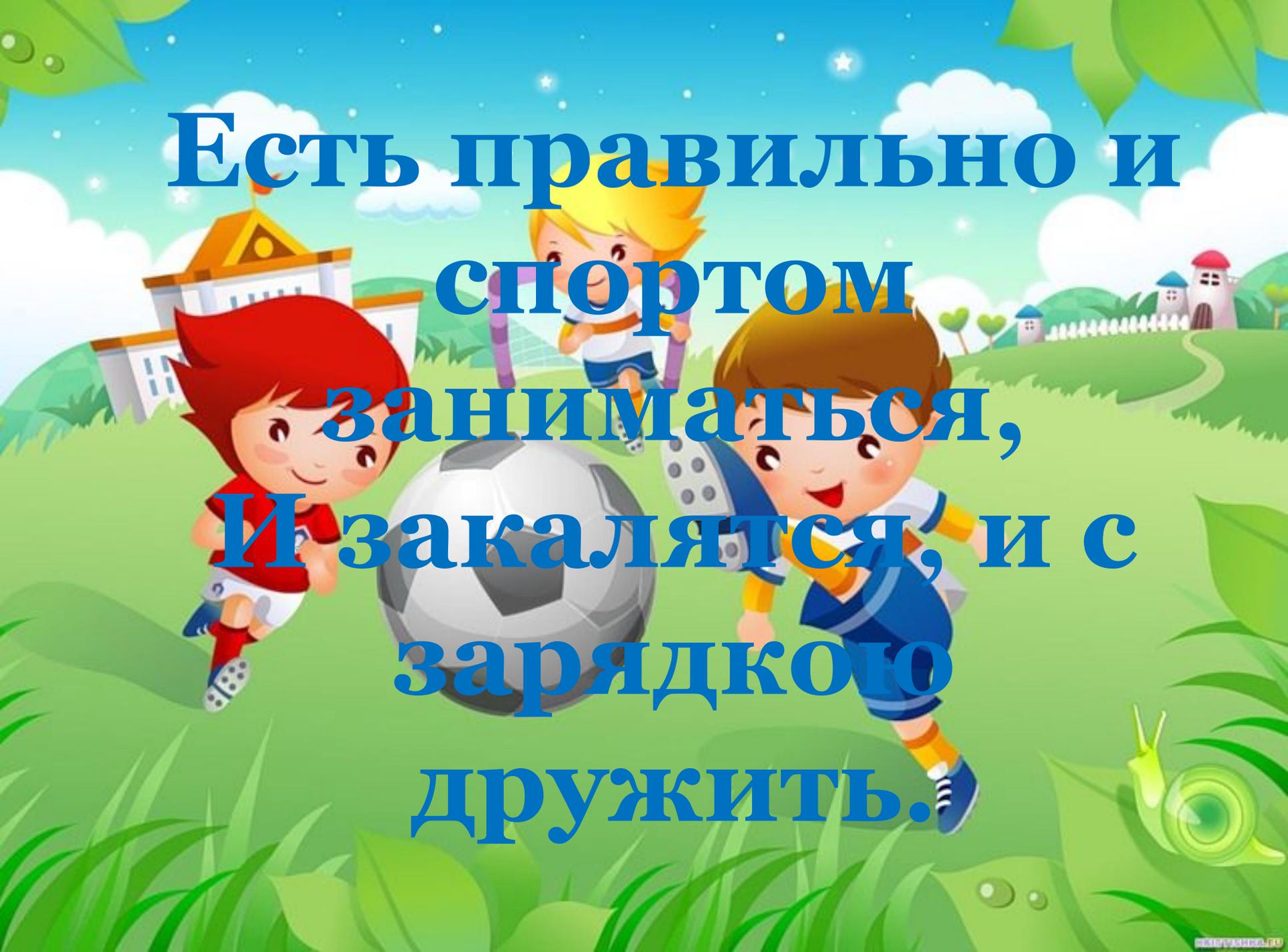
это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
Составляющие здорового образа жизни

- Оптимальный уровень двигательной активности
- Закаливание
- Рациональное питание
- Режим труда и отдыха
- Личная гигиена
- Экологически грамотное поведение
- Отказ от вредных привычек
- Психическая и эмоциональная устойчивость





**Здоровье – это
ценность и
богатство,
Здоровьем людям
надо дорожить!**

An illustration of three children playing soccer in a park. In the foreground, a boy with brown hair in a blue and white uniform is kicking a soccer ball. To his left, a girl with red hair in a red and white uniform is running. In the background, a boy with blonde hair in a white and blue uniform is also playing. The scene is set in a lush green park with a school building, a path, and a snail in the foreground. The sky is blue with white clouds and stars.

**Есть правильно и
спортом
заниматься,
И закалятся, и с
зарядкою
дружить.**



**Чтобы любая хворь не
подступила,
Чтоб билось ровно
сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни
пить, ни злиться,
Улыбкой победить
любой укор.**



Здоровый образ жизни —

это сила!

Ведь без здоровья в

жизни никуда.

гармония
доброты

**Давайте вместе
будем сильны мы**

и красивы

**Тогда года нам
будут не беда!**



