



ЗОЖ - Это модно!

Выполнила:: Андреева София,
МБОУ "Подгоренский лицей имени Н. А. Белозорова".



Что такое ЗОЖ?

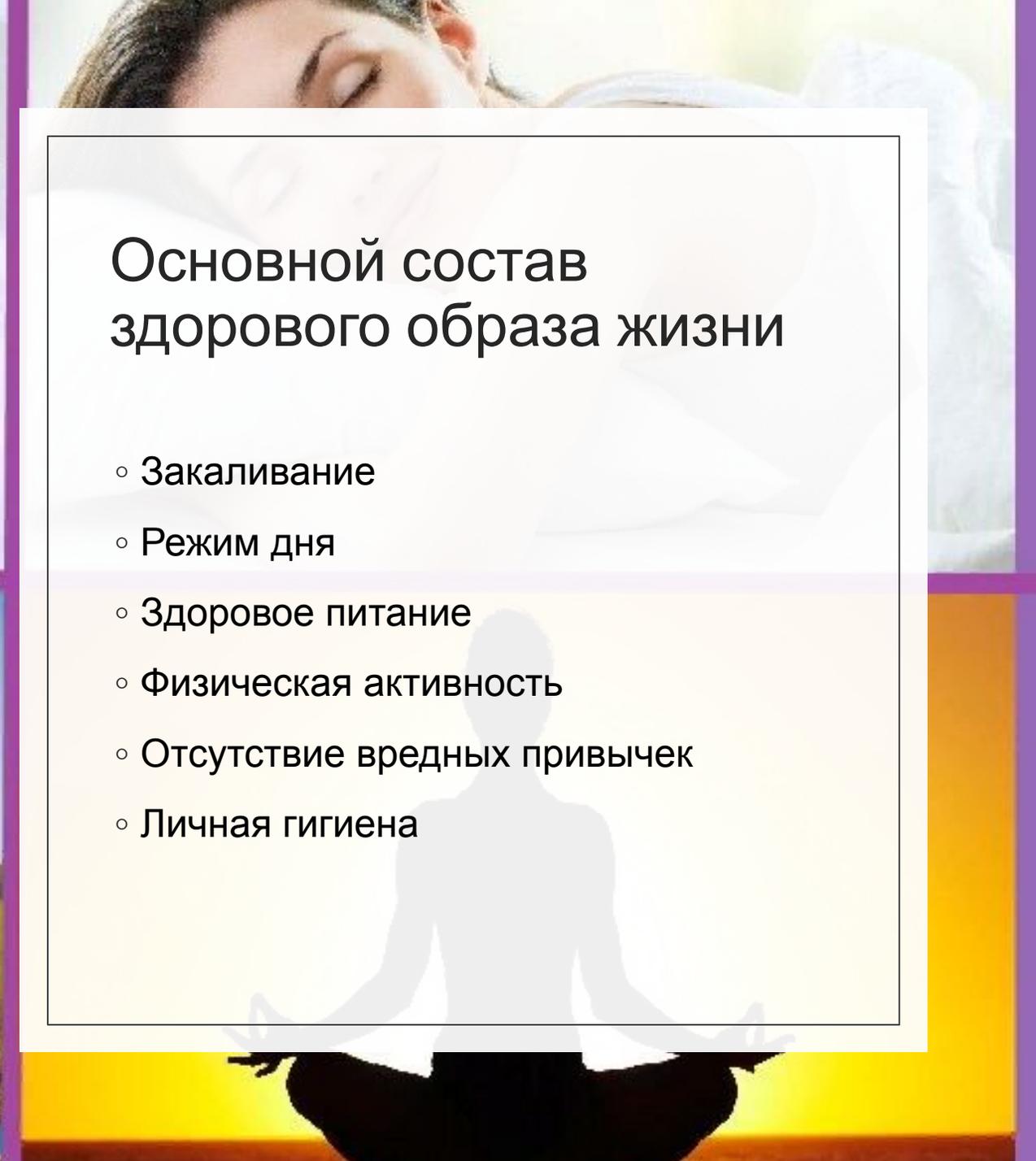
- **Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.
- Это правильное питание; Занятие физкультурой и спортом; Правильное распределение режима дня; Закаливание; Личная гигиена; Отказ от вредных привычек





Основной состав здорового образа жизни

- Закаливание
- Режим дня
- Здоровое питание
- Физическая активность
- Отсутствие вредных привычек
- Личная гигиена





Актуальность ЗОЖ

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

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

