

Здоровый образ жизни



Занятия физкультурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни



***Здоровье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни*

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



*Отказ от курения, наркотиков и
употребления алкоголя.*



Здоровое питание: количественно умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания



*Движение: физически активная жизнь,
включая специальные физические
упражнения*



Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



В здоровом теле – здоровый дух

