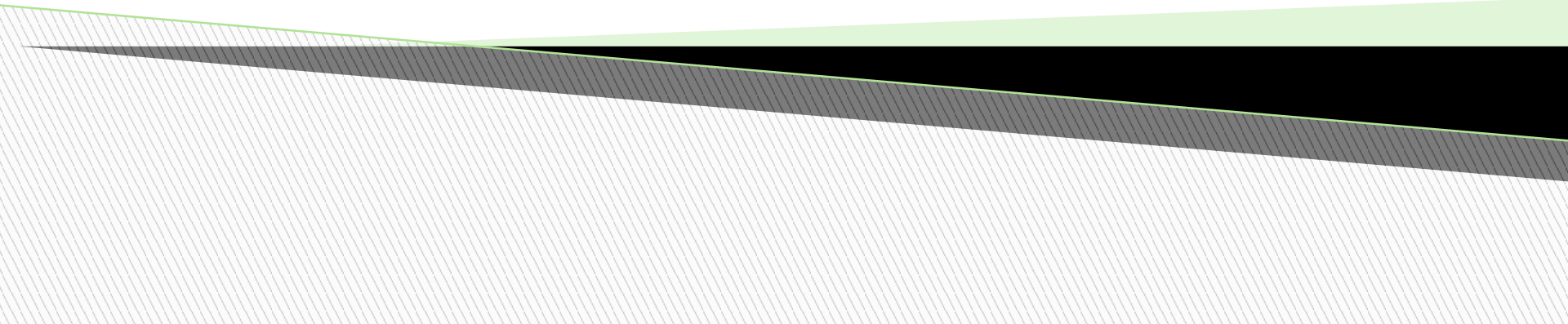


# **Здоровый образ жизни и его составляющие**



**Здоровья человека**-это личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства.

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

## Компоненты здорового образа жизни



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В ГАРМОНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМ  
И



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# Социальное здоровье



Труд  
а

Отдых  
а

Жилищны  
е



Питани  
я

Жизн  
и

Условия

Уровень



Культуры

Воспитания

Образования

# Залог здорового образа жизни

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа –  
жиры и  
сладости

Масло сливочное – 35 г  
Масло растительное – 18 мл  
Сахар (варенье, мед) – 45 г  
Кондитерские изделия – 15 г\*

5%

3 группа –  
белковая

Мясо – 71-88 г  
Птица – 50 г  
Рыба филе – 60 г  
Яйцо – 0,6 шт.  
Молоко – 300 мл  
Творог – 50 г  
Сыр – 12 г  
Сметана – 10 г  
Кисломолочный напиток – 180 мл\*

20%

2 группа –  
свежие овощи  
и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г  
Фрукты свежие – 200 г  
Фрукты сухие – 20 г  
Соки – 200 г\*

35%

1 группа –  
злаки  
и картофель

Мука – 20 г  
Картофель – 220 г  
Хлеб ржаной – 120 г  
Хлеб пшеничный – 200 г  
Макаронные изделия – 20 г  
Крупы, бобовые – 50 г\*

40%

Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



спорт

