# 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





# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ





#### Залог здорового образа жизни

## SZOPOBOE IIMTAHME—IOJIESHARI IIPMBELYIKA



#### спорт

