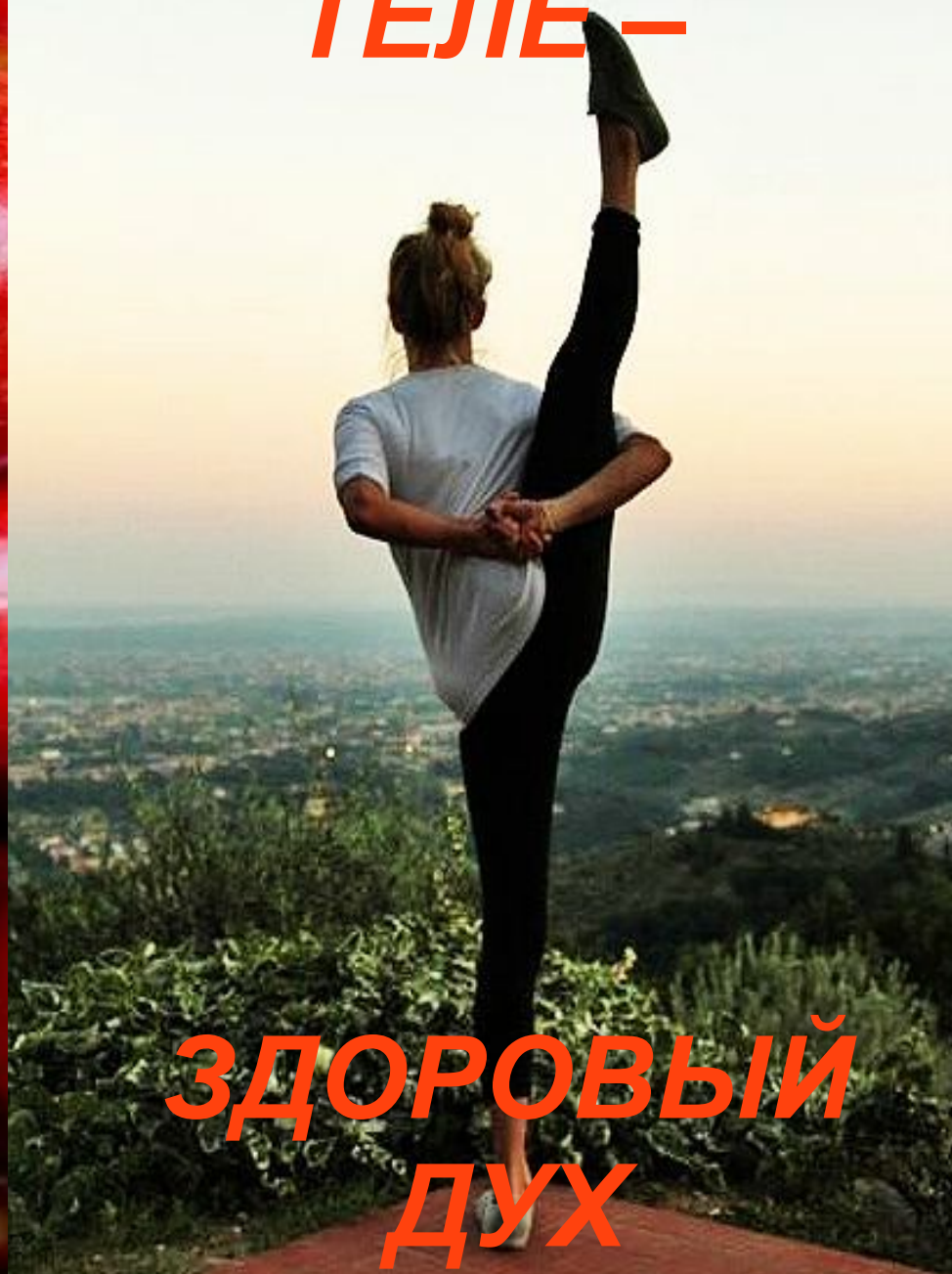


**В ЗДОРОВОМ
ТЕЛЕ –**



**ЗДОРОВЫЙ
ДУХ**

ЗОЖ - это концепция
жизнедеятельности человека,
направленная на улучшение и
сохранение здоровья с помощью
соответствующего питания,
физической подготовки,
морального настроя и отказа от
вредных привычек.

Составляющие ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: самоотравления легальными наркотиками (алкоголем, табаком) и нелегальными;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
 - духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, ОПТИМИЗМ.



табакояд



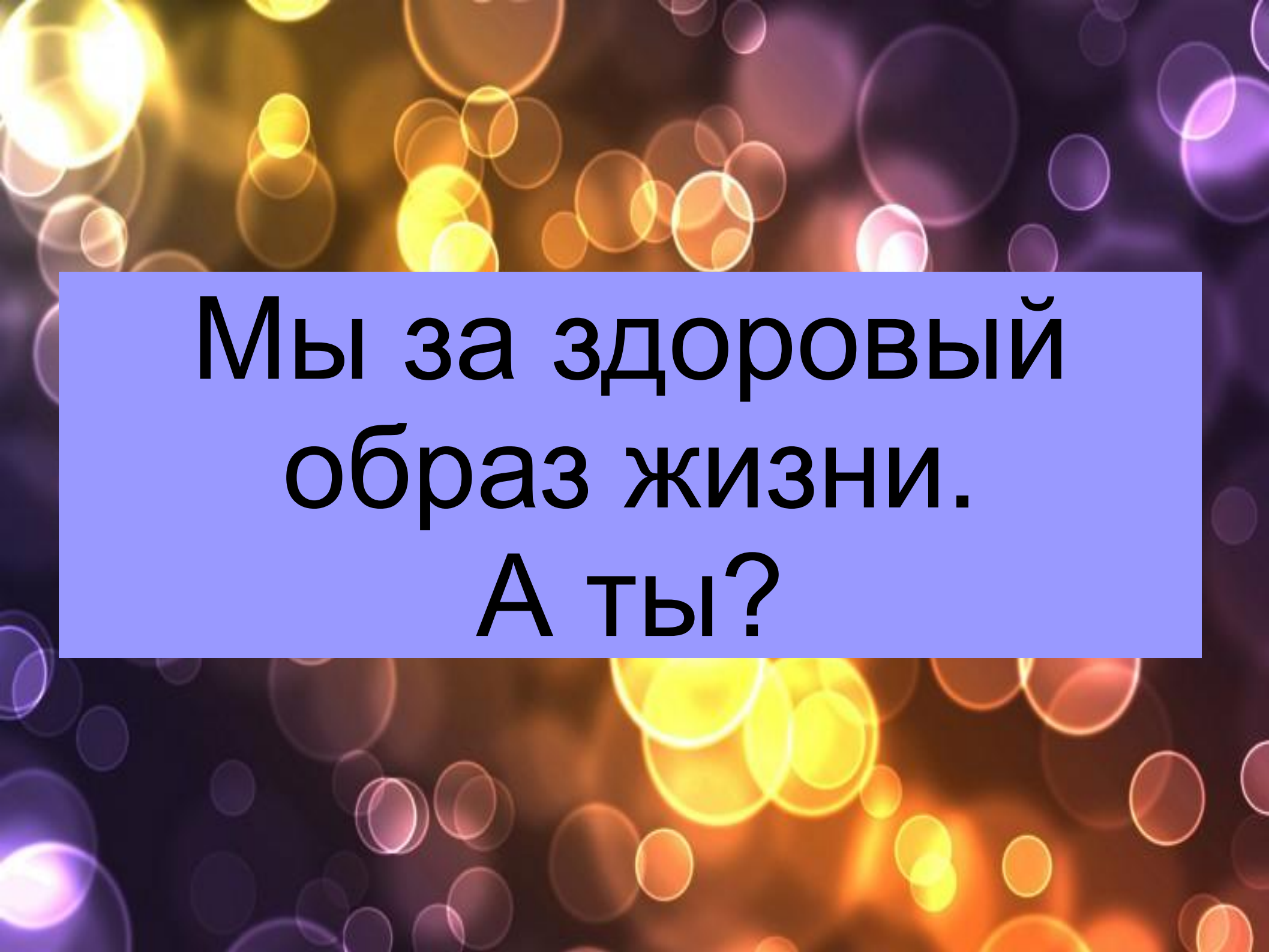
алкояд



другие

Формирование здорового образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

- **социальном**: пропаганда в СМИ, информационно-просветительская работа;
 - **инфраструктурном**: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические (спортивные) учреждения, экологический контроль;
- **личностном**: система ценностных ориентаций человека, стандартизация бытового уклада.

The background of the image is a dark, almost black, space filled with numerous out-of-focus circles of light. These circles, or bokeh, vary in size and color, primarily featuring warm tones of yellow, orange, and red, interspersed with cooler tones of purple and blue. The overall effect is a soft, glowing, and somewhat ethereal atmosphere.

**Мы за здоровый
образ жизни.
А ты?**

[Ссылка на видео про ЗОЖ](#)

WAKE UP AND
RUN



Подготовили :
Журкова Екатерина
и
Кузнецова Татьяна 10 "А"
Спасибо за внимание!