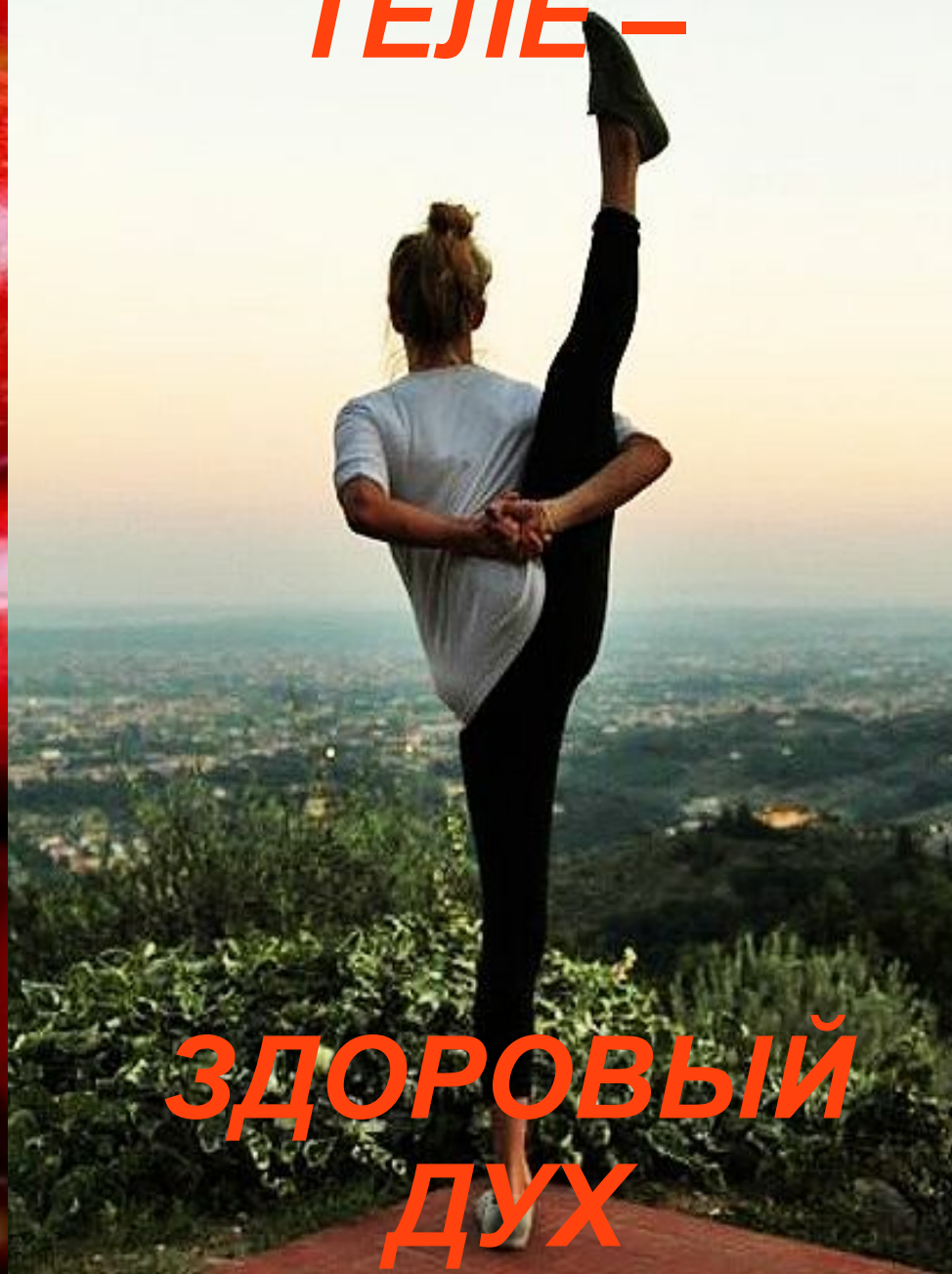


**В ЗДОРОВОМ  
ТЕЛЕ –**



**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



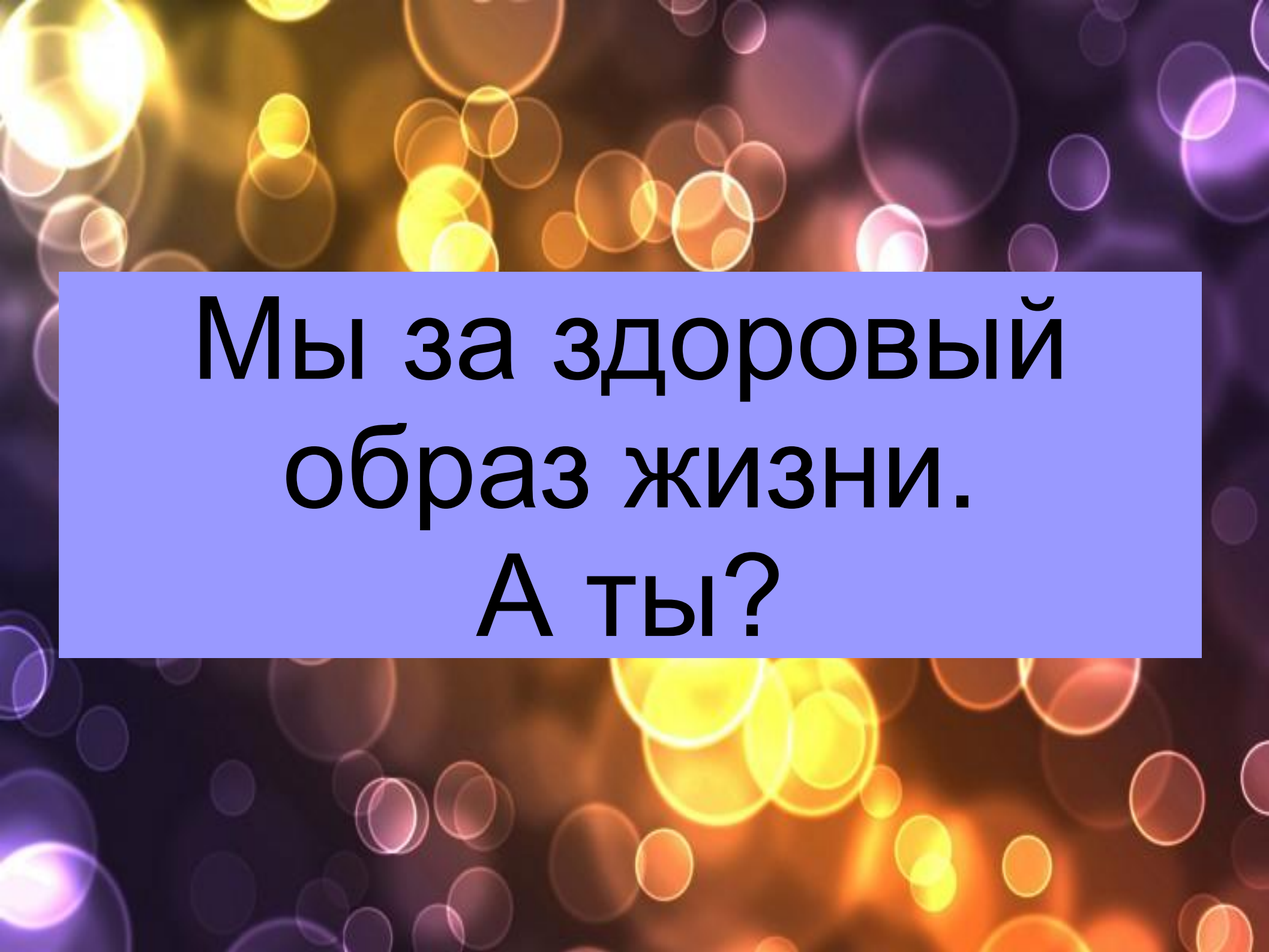
алкояд



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, including bright yellow, orange, and purple. The overall effect is a soft, glowing, and somewhat ethereal atmosphere. A semi-transparent light blue rectangular box is centered on the page, containing the text.

**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!