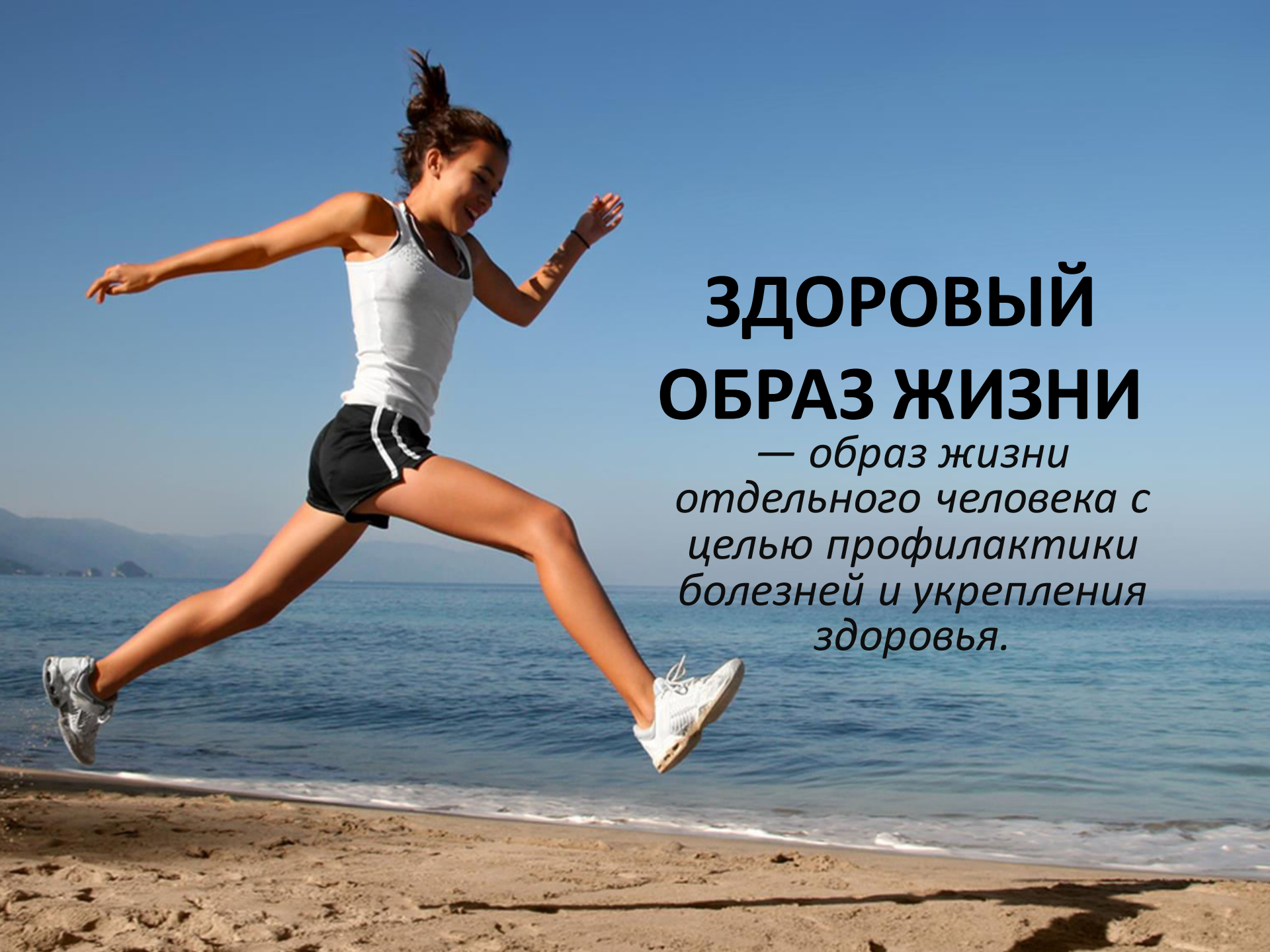
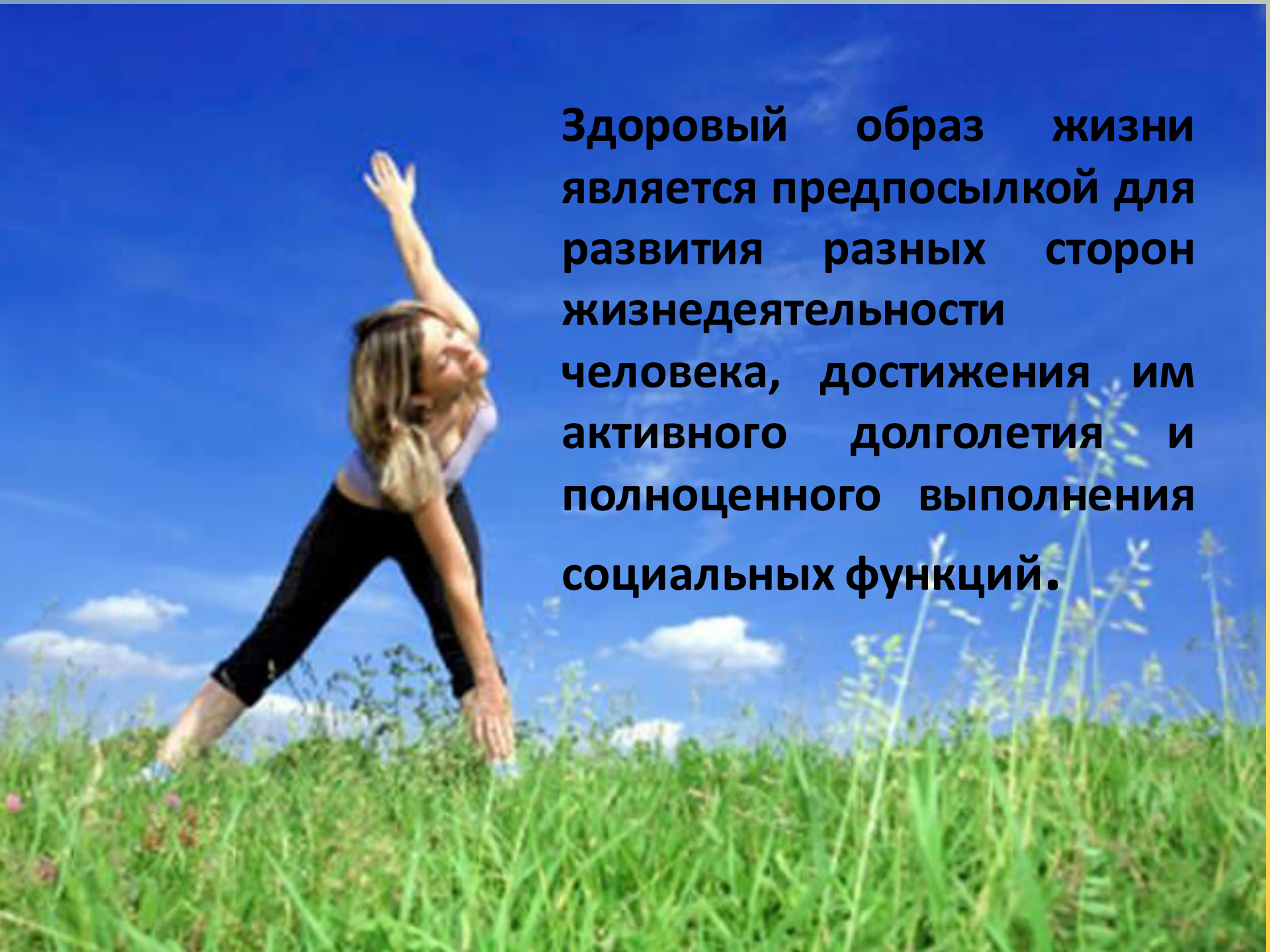


A woman with dark hair tied in a bun is captured mid-jump on a sandy beach. She is wearing a white tank top, black shorts with white stripes, and white sneakers. She has a joyful expression, with her mouth open and eyes looking down. The background features a clear blue sky, a calm blue sea, and distant mountains. The overall scene conveys a sense of freedom, health, and happiness.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*— образ жизни
отдельного человека с
целью профилактики
болезней и укрепления
здоровья.*

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.



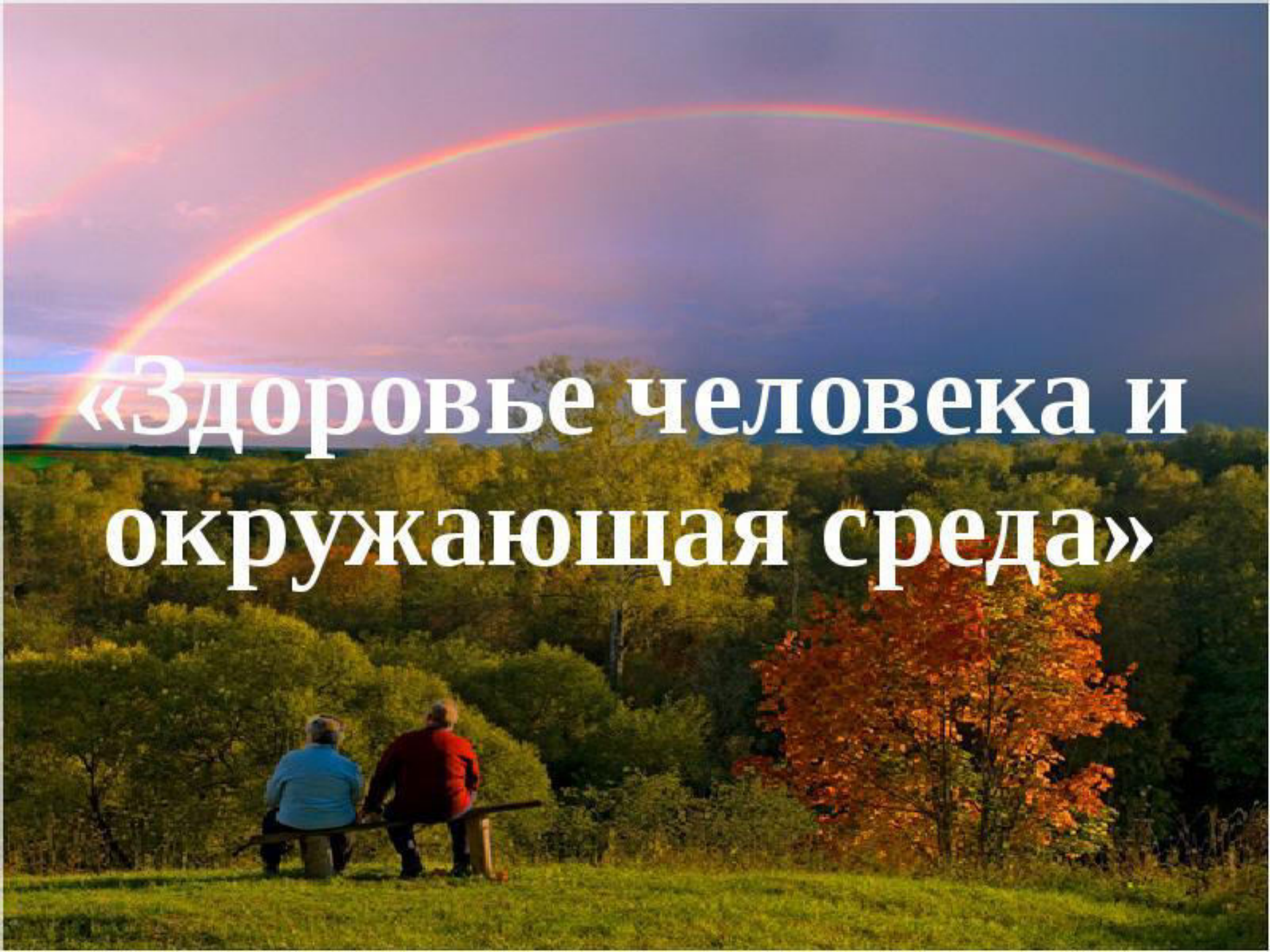
Элементы ЗОЖ





*воспитание с раннего детства
здоровых привычек и навыков*





«Здоровье человека и окружающая среда»

Отказ от вредных привычек



Питание



Движение



Хороший сон



Закаливание



На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок.



- эмоциональное самочувствие



- интеллектуальное самочувствие



- духовное самочувствие



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.



СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

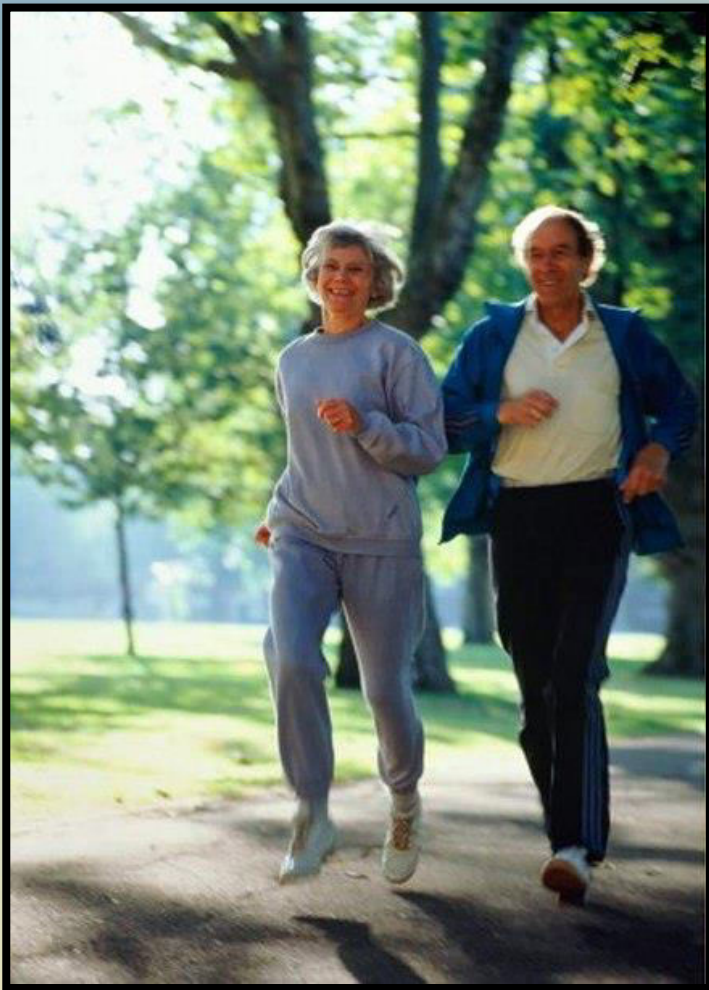
НЕ ЕШЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО.

ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ 2.500 КАЛОРИЙ ОБХОДИТЕСЬ 1.500.

**ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ АКТИВНОСТИ
КЛЕТОК, ИХ РАЗГРУЗКЕ. ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ВПАДАТЬ В
КРАЙНОСТЬ И ЕСТЬ СЛИШКОМ МАЛО.**



ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.
УЧЕНЫМИ ДОКАЗАНО, ЧТО ДАЖЕ ВОСЕМЬ МИНУТ
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДЕНЬ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ.



СПАТЬ ЛУЧШЕ В ПРОХЛАДНОЙ КОМНАТЕ (ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 17-18 ГРАДУСОВ), ЭТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ МОЛОДОСТИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО И ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ЗАВИСЯТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ И ПРОЯВЛЕНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ.



РАБОТА – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ СЕБЯ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАМ В РАДОСТЬ. КАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.



ДОЛЬШЕ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ ПОМОГУТ **ЛЮБОВЬ И НЕЖНОСТЬ**, ПОЭТОМУ НАЙДИТЕ СЕБЕ ПАРУ.
УКРЕПЛЕНИЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ СПОСОБСТВУЕТ
ГОРМОН СЧАСТЬЯ (ЭНДОРФИН), КОТОРЫЙ
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ В ОРГАНИЗМ, КОГДА ЧЕЛОВЕК
ВЛЮБЛЕН.

