



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

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

# Сравнение образа жизни

ПЛОХО

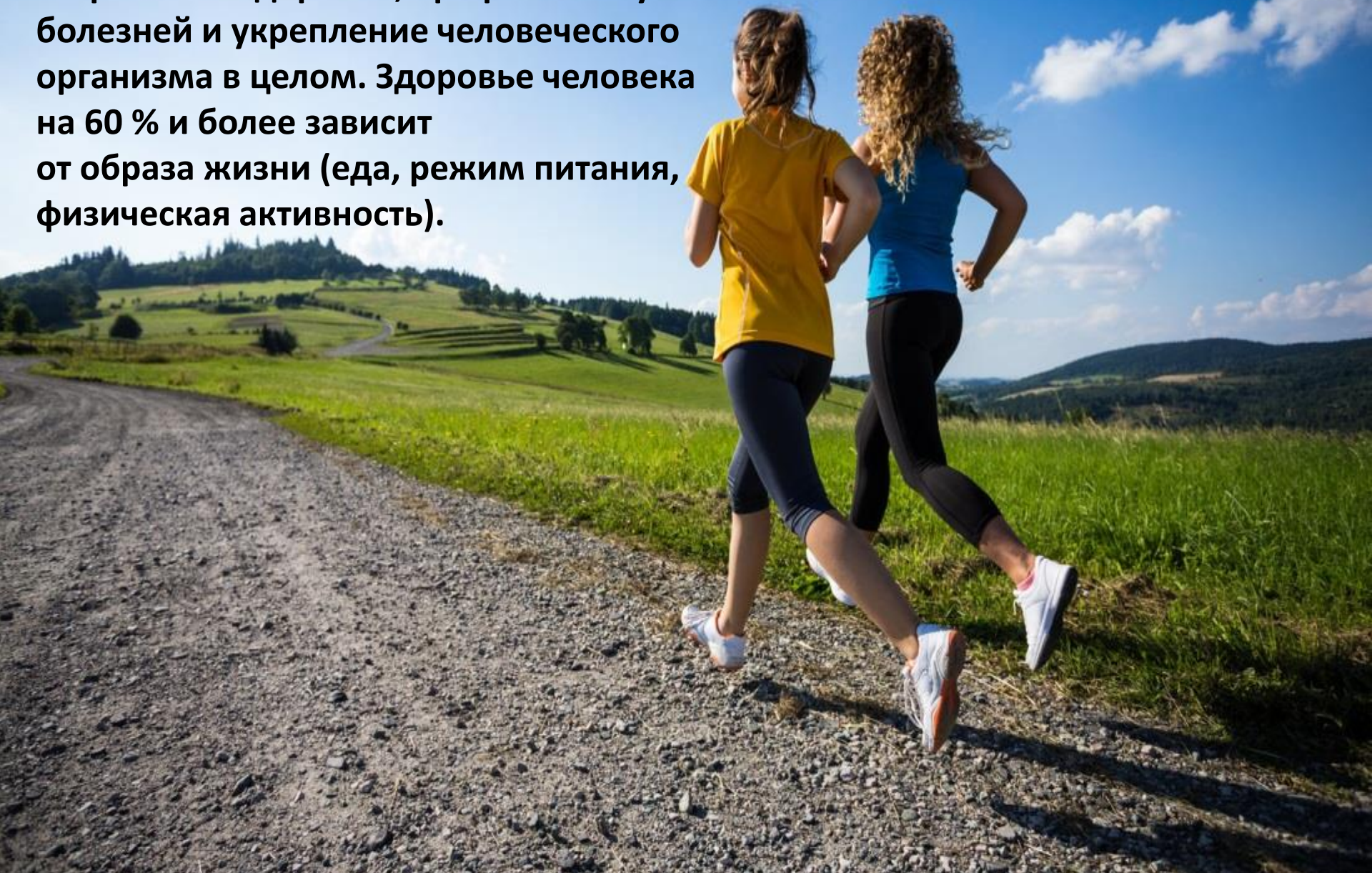


ХОРОШО





**Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность).**





# Элементы здорового образа жизни

Соблюдение режима дня

Двигательная активность

Рациональное питание

Личная гигиена

Психическая и эмоциональная совместимость

Отказ от вредных привычек

# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

**Режим дня** – это  
*правильное*  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.





# Движение – кладовая жизни

- Лучшего средства от хвори нет –  
делай зарядку до старости лет.

древняя индийская пословица

- «Ничто так не истощает и не  
разрушает человека, как  
продолжительное физическое  
бездействие. Жизнь требует  
движения

Аристотель, древнегреческий  
философ





Презентацию выполнили

Галиахманов.А. и Хамитов.Д.