

# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ—ЗДОРОВЫЙ ДУХ !

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

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

Большинство людей начинает осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьёзной угрозой или почти утрачено.

Основные составляющие здорового образа жизни – режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима

двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.



## Элементы здорового образа жизни.

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;

•здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

•движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (м., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;

•личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



Правила здорового образа жизни

## Формирование здорового образа жизни.

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

•социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;

•инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

•личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

