

ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Выполнил: студент
Группы I-2
Холодов Сергей



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

«Единственная красота, которую я
знаю, - это здоровье»

Г. Гейне

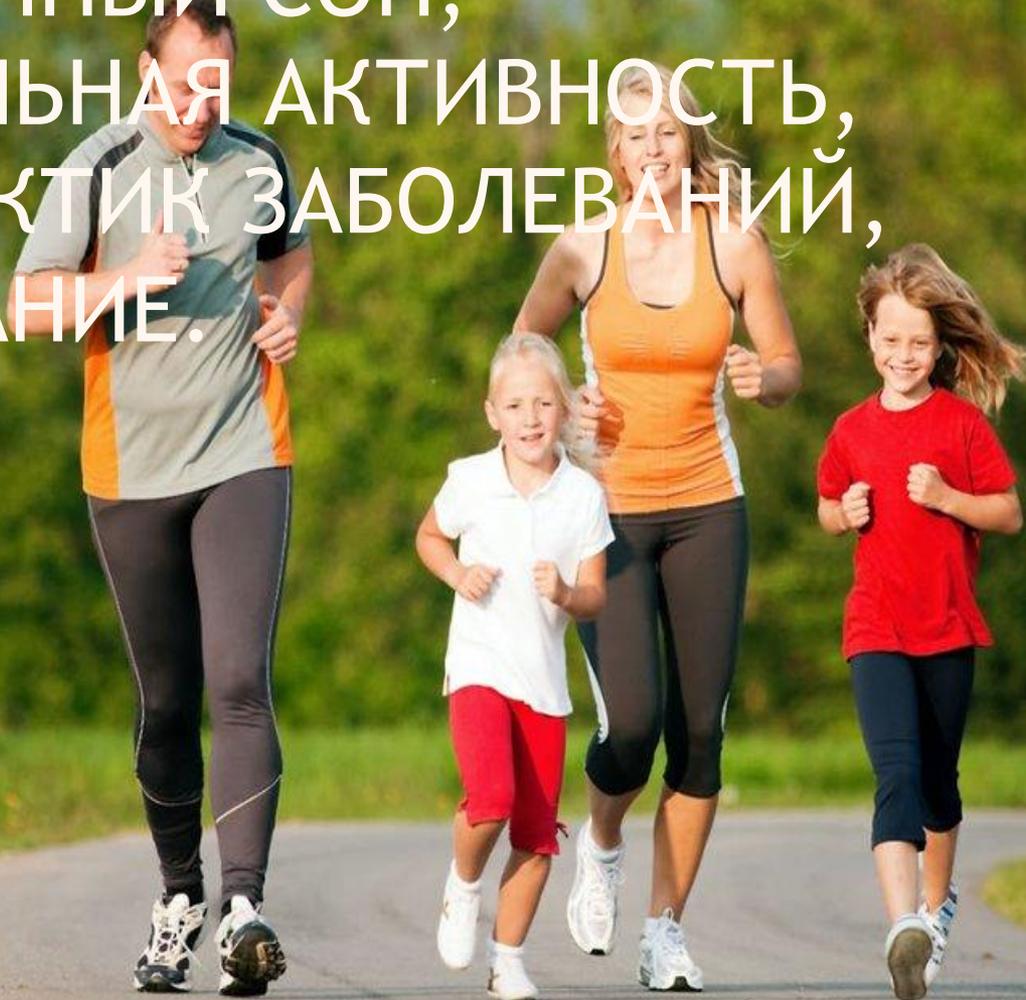


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ - это комплекс мер правового, социально - экономического, духовного, образовательного, культурного, медицинского характера, направленных на создание благоприятных условий жизнедеятельности населения.



НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЕТ:
РАСПОРЯДОК ДНЯ,
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН,
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ,
ПРОФИЛАКТИК ЗАБОЛЕВАНИЙ,
ЗАКАЛИВАНИЕ.



A young boy with short brown hair is sitting in a light-colored armchair. He is wearing a purple t-shirt and blue shorts. He is holding a smartphone in his left hand and eating a snack with his right hand. On his lap, there is a bag of snacks with a red and white striped pattern. In the background, there is a wooden bookshelf filled with books, a water bottle on a table, and a bag of snacks. The scene is lit with warm, indoor lighting.

**ОТКАЗ ОТ СПОРТА МОЖЕТ
ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ
ПОСЛЕДСТВИЯМ**

Здоровый образ жизни

Правильное и рациональное питание



Правила личной гигиены



Двигательная активность и закаливание



Отказ от вредных привычек



Режим дня



ПРОПАГАНДА ЗОЖ НАПРАВЛЕНА НА
ПОПУЛЯРИЗАЦИЮ ЭТОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.
ПРОПАГАНДА АКТИВНО ПРОХОДИТ В СМИ,
ЖУРНАЛАХ, ГАЗЕТАХ, ТЕЛЕВИДЕНИИ,
ИНТЕРНЕТЕ И Т.Д.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

