

ЗОЖ и его составляющие



От чего зависит наше здоровье?

- Известно, что на 50-55% наше здоровье зависит от нас самих — от нашего образа жизни. Окружающая среда закрепила свое влияние на здоровье на отметке в 20%. От генетической предрасположенности наше драгоценное зависит на 18-20%, и всего на 8-10% — от государственной системы здравоохранения.

Составляющие здорового образа жизни

```
graph TD; A[Составляющие здорового образа жизни] --> B[Питание]; A --> C[Эмоциональное самочувствие]; A --> D[Духовное самочувствие]; A --> E[Интеллектуальное самочувствие]; A --> F[Физически активная жизнь]; A --> G[Гигиена организма]; A --> H[Окружающая среда]; A --> I[Отказ от вредных привычек]; B --> C; C --> D; D --> E; F --> G; G --> H; H --> I;
```

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ от
вредных привычек

Главные составляющие ЗОЖ

- Ежедневное питание (самое главное, чтобы оно было умеренным).



- Эмоциональное самочувствие
(контролируем свои эмоции)



- Духовное самочувствие (заряжаемся оптимизмом и ставим перед собой цели).



- Интеллектуальное самочувствие (восприятие новой полезной информации для дальнейшего ее применения; мотивация и мышление).



- Активная жизнь (сюда относятся занятия спортом и физкультурой, активный отдых).



- Гигиена (тут имеет место, как личная гигиена, так и общественная).



- Окружающая среда (изучаем влияние ее полезных и вредных факторов на наш организм)



- **Здоровые привычки и навыки**
(привитие их с детства; отказ от губительного курения, употребления наркотиков и а

