

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа!

Как же зарядить свой иммунитет?

Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**

### Правила здорового образа жизни .

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.

## Мы за здоровую Россию!



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

## Здоровый образ жизни

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



### Работу выполняли:

Швиндт Снежана,

Попова Кристина,

Шонова Екатерина,

ученицы 9 класса, члены волонтерского отряда при кабинете ПАВ «Шаг навстречу»

МАОУ Емуртлинская СОШ

Волонтерский отряд кабинета профилактики ПАВ

«Шаг навстречу»

# ЗОЖ

