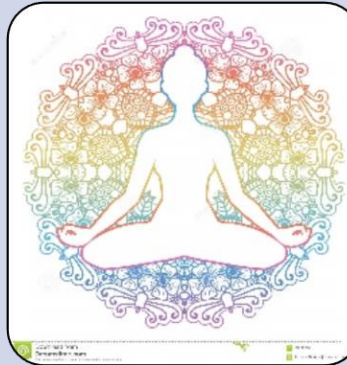


Проект «Разумный выбор – 95»

ЗОЖ-модули



Здоровое питание:
умеренное,
соответствующее
физиологическим
особенностям
конкретного
человека,
информированность
о качестве
употребляемых
продуктов

**Физическая
активность:**
спорт, физическая
культура, утренняя
гимнастика, активный
отдых, досуг, езда на
велосипеде, танцы,
производственная
гимнастика

**Психологическое
здоровье:**
положительные
эмоции, гармония с
собой, с окружающим
миром

**Личная и
общественная
гигиена:**
соблюдение
гигиенических
правил, владение
навыками первой
помощи, правильный
режим труда и
отдыха

**Самоконтроль за
своим здоровьем:**
закаливание,
санаторно-курортное
лечение,
своевременное
обращение к врачу,
диспансеризация,
предварительные и
периодические
медосмотры