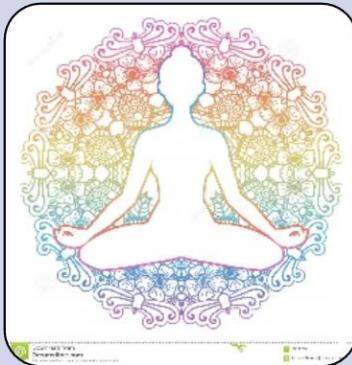


# Проект «Разумный выбор – 95»

## 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