Формирование и основы здорового образа жизни

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** это устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни. Это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать двигательную активность. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены. Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях, представленных на рисунке