

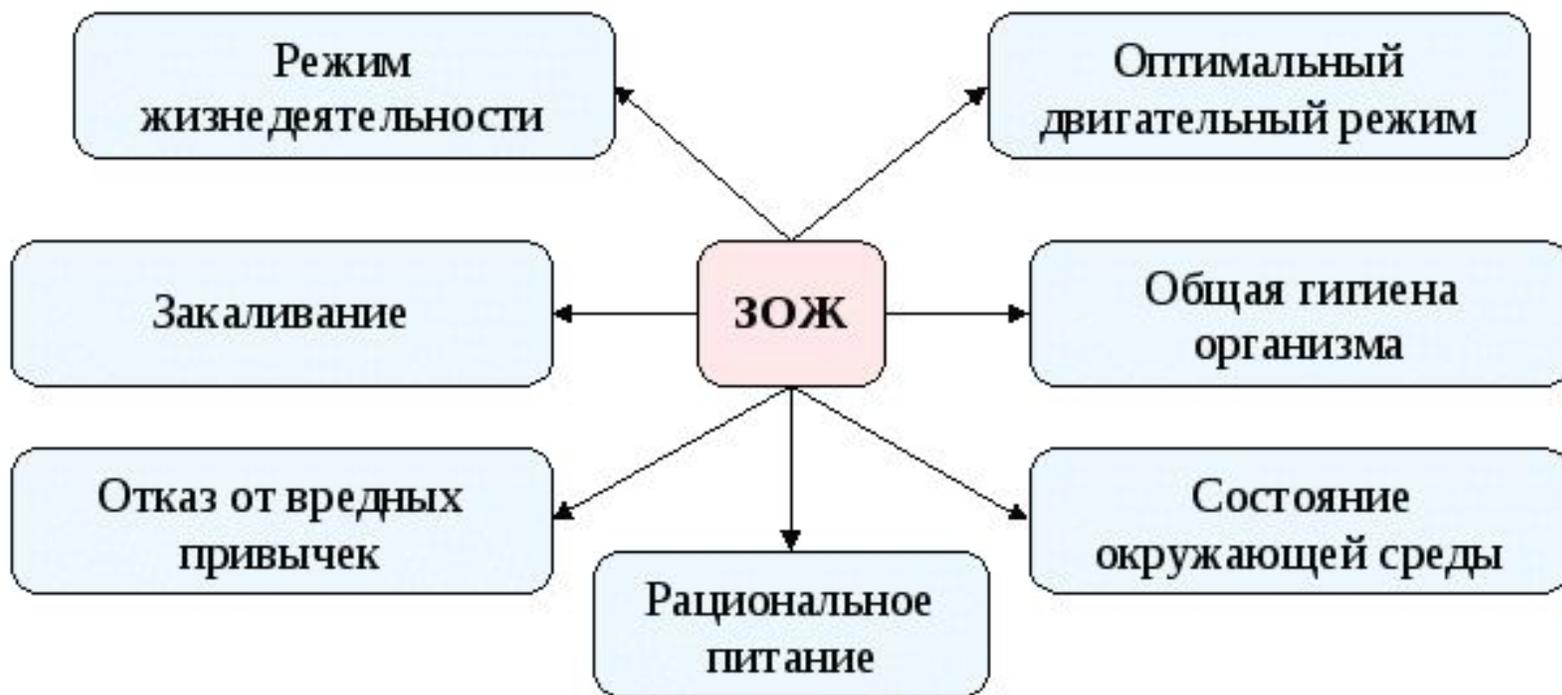
Здоровый образ жизни

Содержание:

1. Что такое здоровый образ жизни;
2. Основные составляющие здорового образа жизни;
3. Актуальность здорового образа жизни;
4. Причины, почему нужно вести здоровый образ жизни ;
5. Правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Основные составляющие здорового образа жизни:



Актуальность ЗОЖ

Формирование здорового образа жизни сейчас является актуальной темой для любого человека. Культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов. У этой тенденции есть свои причины.

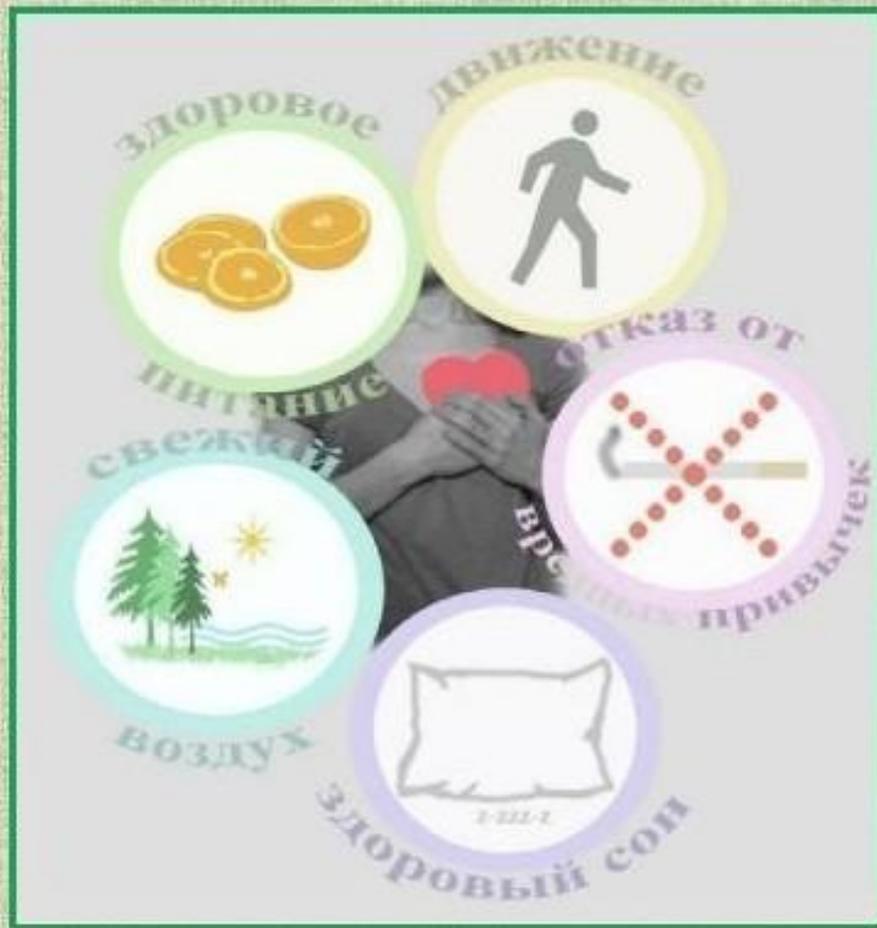
Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени, и главное, здоровья. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредными излучениями и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Несмотря на то, что современная медицина достигла существенных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий.

Причины, почему нужно вести ЗОЖ:

1. Прожить долгую, счастливую жизнь и встретить старость с улыбкой на лице;
2. Жизнь без болезней (укрепить свое здоровье);
3. Здоровые дети;
4. Хорошее настроение;
5. Красивое подтянутое тело даже в зрелом возрасте;
6. Большой заряд сил и энергии;
7. Забыть, что такое депрессия и стресс, начать чаще улыбаться;
8. Подать отличный пример своим детям.

Правила здорового образа жизни

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Физические упражнения
- Прогулки на свежем воздухе
- Закаливание
- Отказ от вредных привычек
- Хорошее настроение



Спасибо за внимание!