

ЧТО ТАКОЕ
ЗОЖ?

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.



- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных



СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ



ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- формирование здорового образа жизни у населения посредством средств масс-медиа, организации соревнований и конкурсов;
- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!