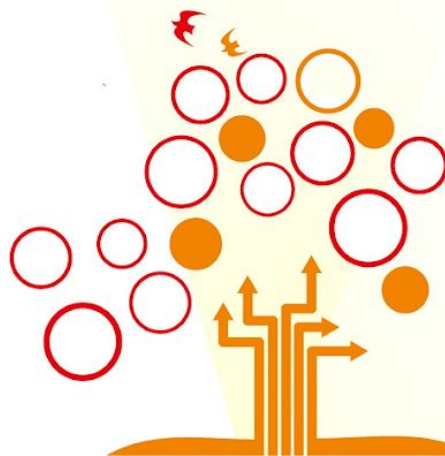


**БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА**

Здоровый образ ЖИЗНИ

Панкратова
Екатерина

#ЗдоровьеБП



Что это?

Здоровый образ жизни - ряд мероприятий, нацеленных на поддержку физического, психического и эмоционального состояния человека. В нашем мире обществу трудно приходится без компьютеров, телефонов, интернета и прочих новых технологий, а это оказывает влияние, как на физическое, так и психологическое здоровье людей, а особенно детей. Различные вредные привычки, обильное использование гаджетов, неправильный рацион питания, отсутствие физической нагрузки – всё это приводит к неправильному образу жизни, поэтому эта тема актуальна в настоящее время.

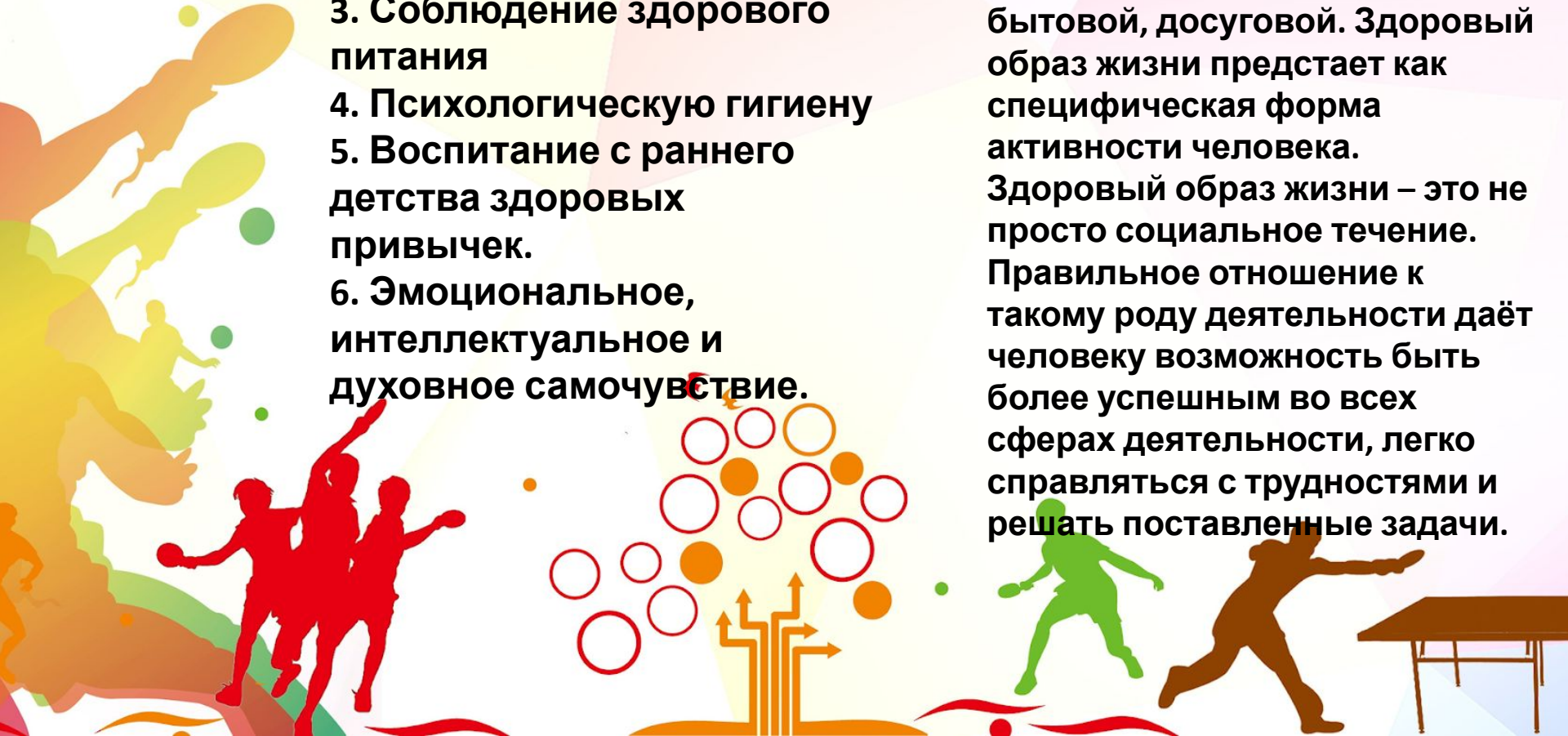


К ЗОЖ можно отнести:

**БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА**

1. Физическую активность
2. Полный отказ или уменьшение влияния на организм злокачественных привычек
3. Соблюдение здорового питания
4. Психологическую гигиену
5. Воспитание с раннего детства здоровых привычек.
6. Эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие.

Такой род деятельности развивает разные стороны человека, поддерживает достижение им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций - трудовой, семейно-бытовой, досуговой. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма активности человека. Здоровый образ жизни – это не просто социальное течение. Правильное отношение к такому роду деятельности даёт человеку возможность быть более успешным во всех сферах деятельности, легко справляться с трудностями и решать поставленные задачи.

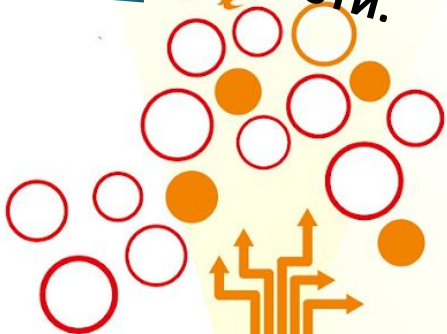
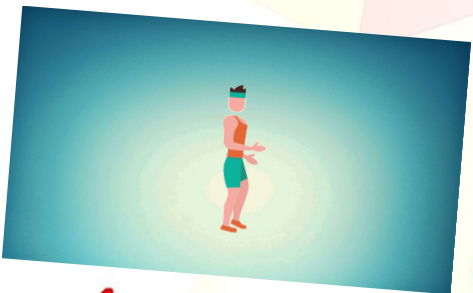


Как же соблюдать

БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА

ЗОЖ?
Есть много различных причин, почему же всё-таки стоит заниматься этой деятельностью. Например, соблюдение правил ЗОЖ в наше время даёт организму человека не только хорошую физическую форму, но и улучшает психологическое состояние человека.

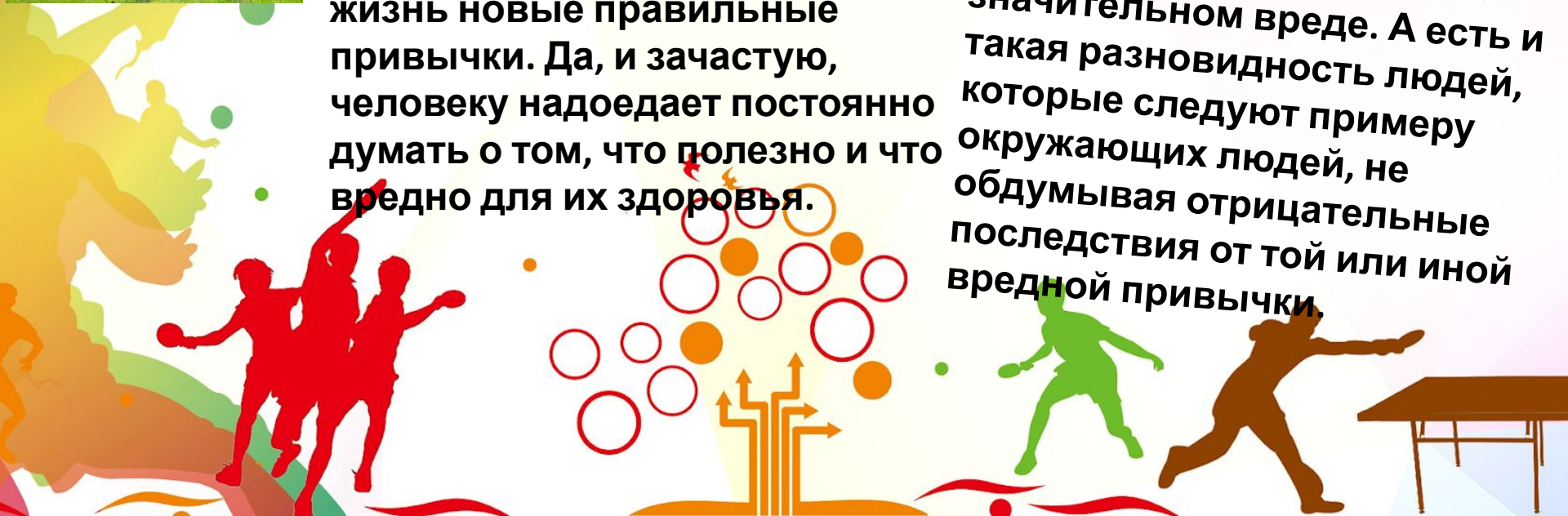
Так же, у человека усиливается иммунитет - укрепляются защитные силы организма: человек меньше подвержен болезням, вспышкам сезонных заболеваний, у него появляется высокий уровень жизненной энергии – он сохраняет работоспособность и ум до самой старости.



Причины несоблюдения здорового образа жизни

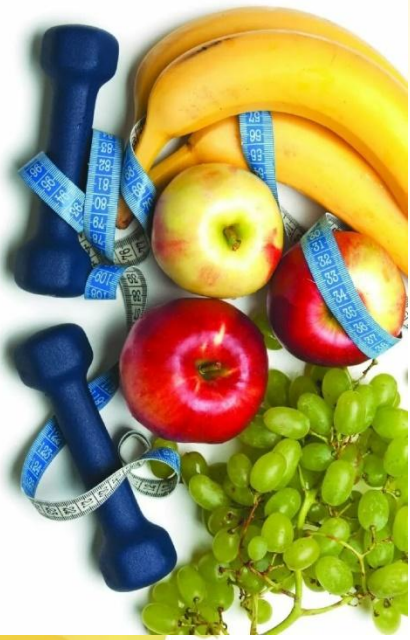
Изначально, несоблюдение ЗОЖ связано с загруженностью людей: нехваткой свободного времени, ленью и неумением правильно составлять график своего дня. у человека просто нет возможности вместить в свою жизнь новые правильные привычки. Да, и зачастую, человеку надоедает постоянно думать о том, что полезно и что вредно для их здоровья.

Иногда люди думают, что ничего не произойдет с их организмом, так как не видят перспектив в таком роде деятельности, как ЗОЖ. Как пример можно взять людей, которые употребляют алкогольные напитки или курят сигареты, зная об их значительном вреде. А есть и такая разновидность людей, которые следуют примеру окружающих людей, не обдумывая отрицательные последствия от той или иной вредной привычки.



Что, по моему мнению, надо сделать для поддержания ЗОЖ

1. Нужно начать строить бесплатные спортивные комплексы по всему городу
2. Изменить информационный поток в СМИ. Их стоит переориентировать на здоровый образ жизни
3. В наше время образцом для подражания должен стать человек не только стильный, с хорошей фигурой, но и далекий от вредных привычек, а также ведущий активный, подвижный образ жизни
4. Требуется обучение молодых людей, чтобы расширить их представление о здоровом образе жизни, повысить их знания о ЗОЖ и, тем самым позволить молодежи действительно получать удовольствие от жизни, не создавая своему здоровью нагрузки, повышая их возможность осуществлять св



**БОЛЬШАЯ
ПЕРЕМЕНА**

Спасибо за внимание!!!



Для сайта:
[https://game.bolshayaperemena.online/
profile](https://game.bolshayaperemena.online/profile)

**#Здоровье
БП**

