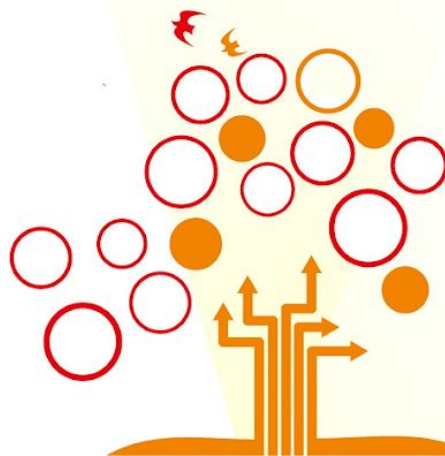


# Здоровый образ ЖИЗНИ

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.**

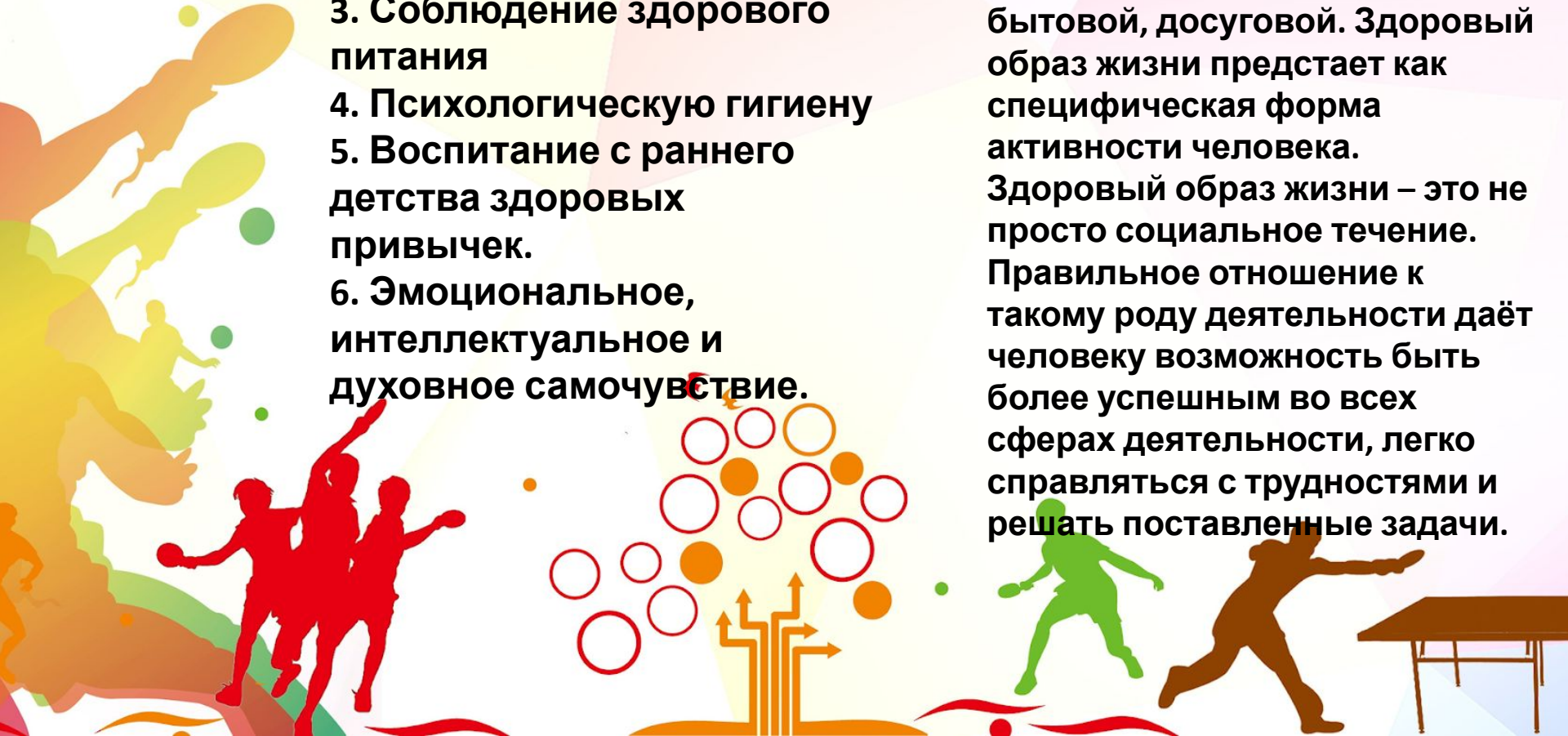


# К ЗОЖ можно отнести:

**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.

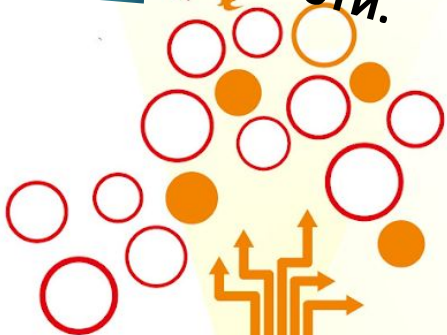
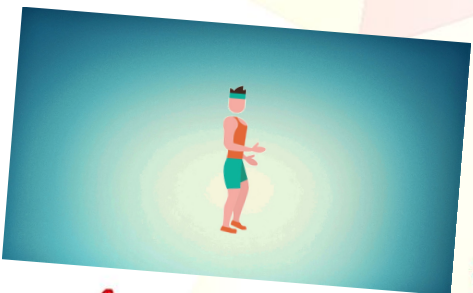


# Как же соблюдать

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.

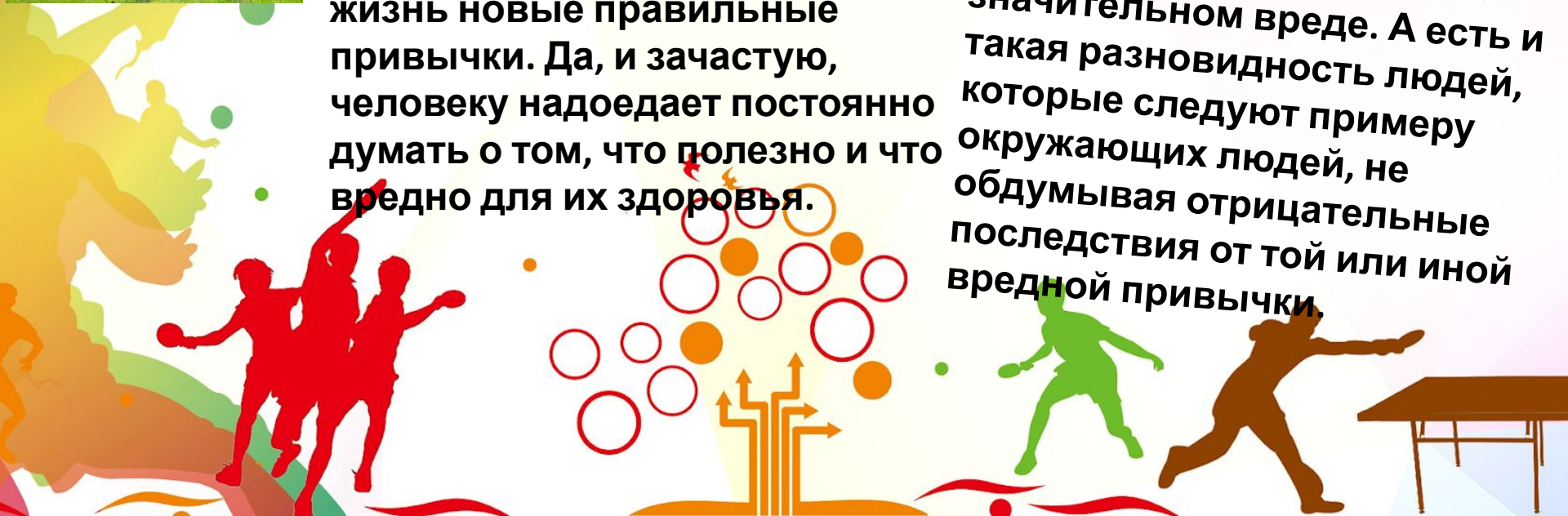
Так же, у человека усиливается иммунитет - укрепляются защитные силы организма: человек меньше подвержен болезням, вспышкам сезонных заболеваний, у него появляется высокий уровень жизненной энергии – он сохраняет работоспособность и ум до самой старости.



# Причины несоблюдения здорового образа жизни

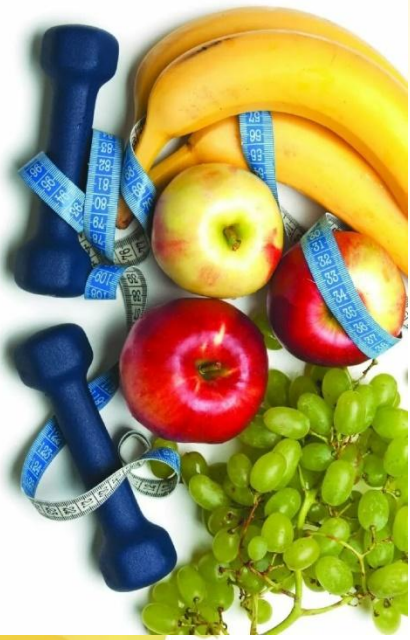
Изначально, несоблюдение ЗОЖ связано с загруженностью людей: нехваткой свободного времени, ленью и неумением правильно составлять график своего дня. У человека просто нет возможности вместить в свою жизнь новые правильные привычки. Да, и зачастую, человеку надоедает постоянно думать о том, что полезно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

