

Здоровый образ жизни: за и против.

Презентацию выполнила:
Задорина Алёна , ученица 9 класса



Актуальность



- **Жить долго и быть при этом активным и здоровым – вот цель человечества. А то, что здоровый образ жизни играет при этом решающую роль, известно и подтверждено научными исследованиями.**
- **Однако в последнее время часто поднимается вопрос: Может ли следование принципам здорового образа жизни вместо пользы принести здоровью вред?**

- **Цель проекта** – **выяснить, всегда ли нужно строго придерживаться принципов ЗОЖ, нужно ли стремиться любыми путями достигнуть идеала**



Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.



- **Следует также иметь в виду, что пробежки по загрязненным городским улицам или неумеренные физические нагрузки – это уже прямой вред ЗОЖ для организма, и вряд ли стоит такой ценой этот здоровый образ жизни поддерживать.**



- **Диеты и похудение . Испытания всяческих новомодных диет вряд ли будет способствовать укреплению здоровья, да и похудение будет временным. Рациональное и сбалансированное питание – это самый оптимальный вариант.**



- **Так же неумеренное и необдуманное применение витаминнов– это тот же вред здорового образа жизни. Прежде чем глотать горстями витаминные препараты, посоветуйтесь с врачом, сдайте необходимые анализы, которые помогут определить недостаток витаминов и микроэлементов.**



- **Правильное питание является эффективным методом борьбы с лишним весом, а также хроническими и тяжелыми заболеваниями.**
- **Но когда здоровое питание доходит до фанатизма, это может привести к негативным последствиям для организма человека.**





- **Сегодня в образ успешного человека входит регулярное посещение спортзала и забота о своем здоровье и теле. К тому же физические упражнения способствуют выработке эндорфина — «гормона радости».**
- **Но иногда полезная привычка незаметно превращается в зависимость — человек утрачивает способность вести нормальный образ жизни в угоду занятиям фитнесом.**

Вывод

Не стоит слепо и бездумно гнаться за идеалами, доводя себя до изнеможения диетами и спортом. Также не стоит и впадать в другую крайность – есть в огромных количествах всё подряд и абсолютно не следить за собой. Всё хорошо в меру. Любите себя, стремитесь к тому, чего хотите именно вы, и помните: главное – ваш внутренний мир, гармония с собой.

СКАЖИ СЕБЕ:

«Я выбираю здоровье! Я выбираю здоровый образ жизни!»

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**

