

Здоровый образ ЖИЗНИ

Выполнила: студентка
группы 2пс012
Васильева Кристина

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



Что входит в ЗОЖ:

- Правильное питание;
- Физическая нагрузка;
- Окружение;
- Гигиена;
- Закаливание;
- Отказ от вредных привычек;
- Культура общения.



Здоровый образ жизни включает в себя все сферы человеческого существования, начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением.

Главные условия здорового образа жизни – это занятия спортом, отказ от вредных привычек, и переход на сбалансированное питание.



Для здоровья и правильного развития необходимо строгое соблюдение режима в семье. Надо включить в режим дня утреннюю зарядку, прогулки на свежем воздухе и занятия физкультурой и спортом. Физические упражнения укрепляют мышцы, тело становится сильным и крепким и самочувствие заметно улучшается.



Правильно организованный труд приносит удовлетворение, радость, благотворно влияет на настроение, а значит, и на здоровье.

Чтобы быть здоровым и сильным, необходима разнообразная пища. Здоровая пища и большое количество жидкости снабжают организм энергией, необходимой для роста и развития.



Здоровье – это высшая человеческая ценность. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно детского организма. Однако сохранять и укреплять свое здоровье умеет далеко не каждый. Связь между здоровьем и поведением очевидна, хотя и не так проста. Общеизвестно, что для полноценной жизни необходимы наряду с крепким телосложением сила духа, воля, высокий нравственный уровень, самообладание





Спасибо за внимание!