МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ВЫПОЛНИЛА:

УЧЕНИЦА 7 А КЛАССА

ГИМНАЗИИ №17

ЛИФАРЬ АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ-ВЫБОР МОЛОДЫХ

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ – ЭТО ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ!

Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех.

НЕТ-ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

- Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. Не менее важно для здоровья человека правильное питание.

- Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

- Для поддержания здорового образа жизни необходимо, чтобы все эти траты покрывались пищей. Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь “нет” всему, что может принести тебе вред.

Ежегодно на Земле умирают миллионы людей от болезней, спровоцированных курением, алкоголем и наркотиками. Так давайте же задумаемся! О себе! О детях! О нашем будущем! Будьте здоровы! Спасибо за внимание!

.

«МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»
Главное в жизни – это здоровье!
С детства попробуйте это понять!
Главная ценность – это здоровье!
Его не купить, но легко потерять!