



ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что же это такое?

Элементы ЗОЖ





Saturday

28

7.00

7.30

8.00

8.30

9.00

9.30

10.00

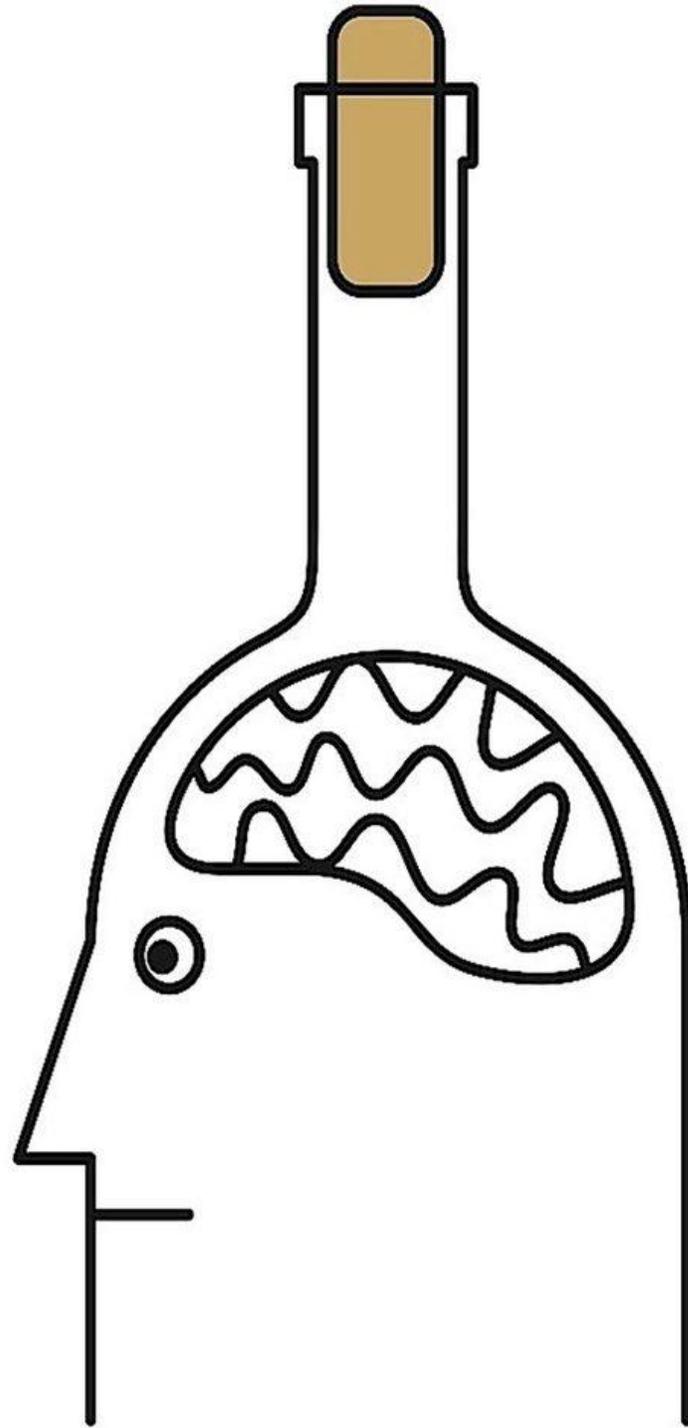
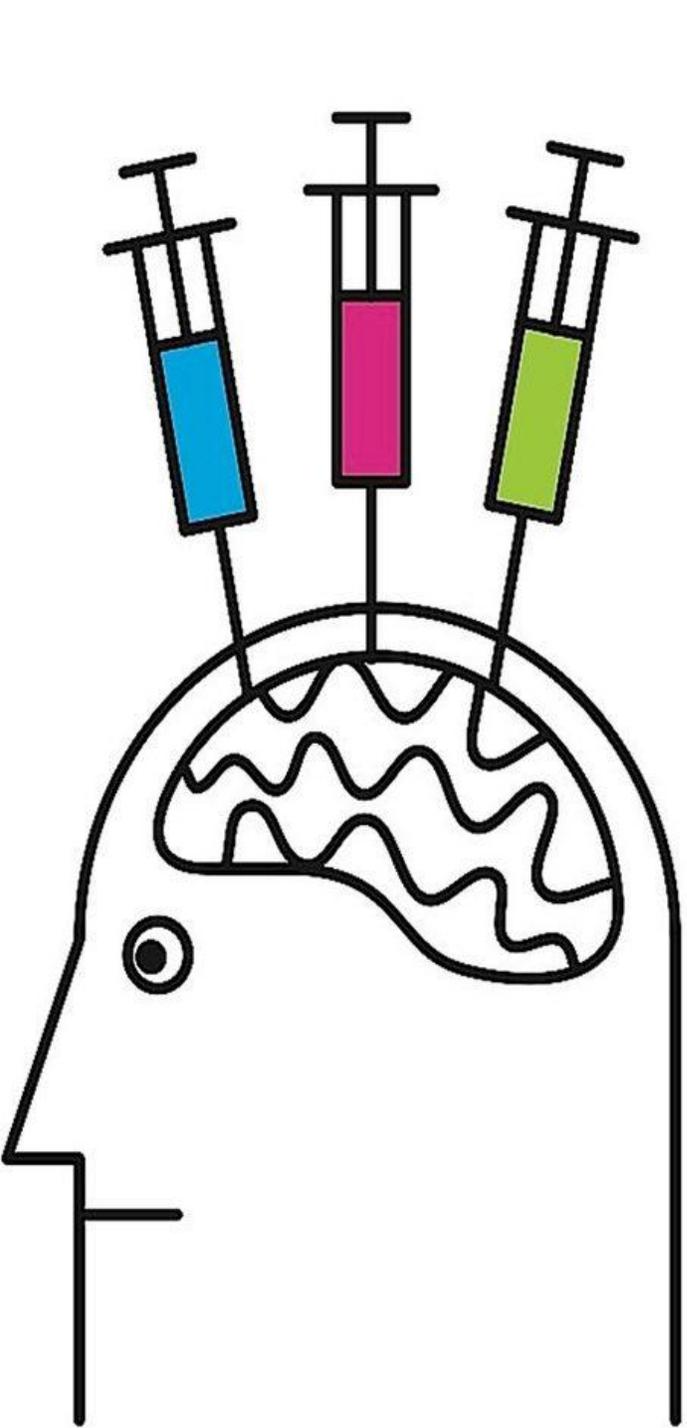
10.30

11.00

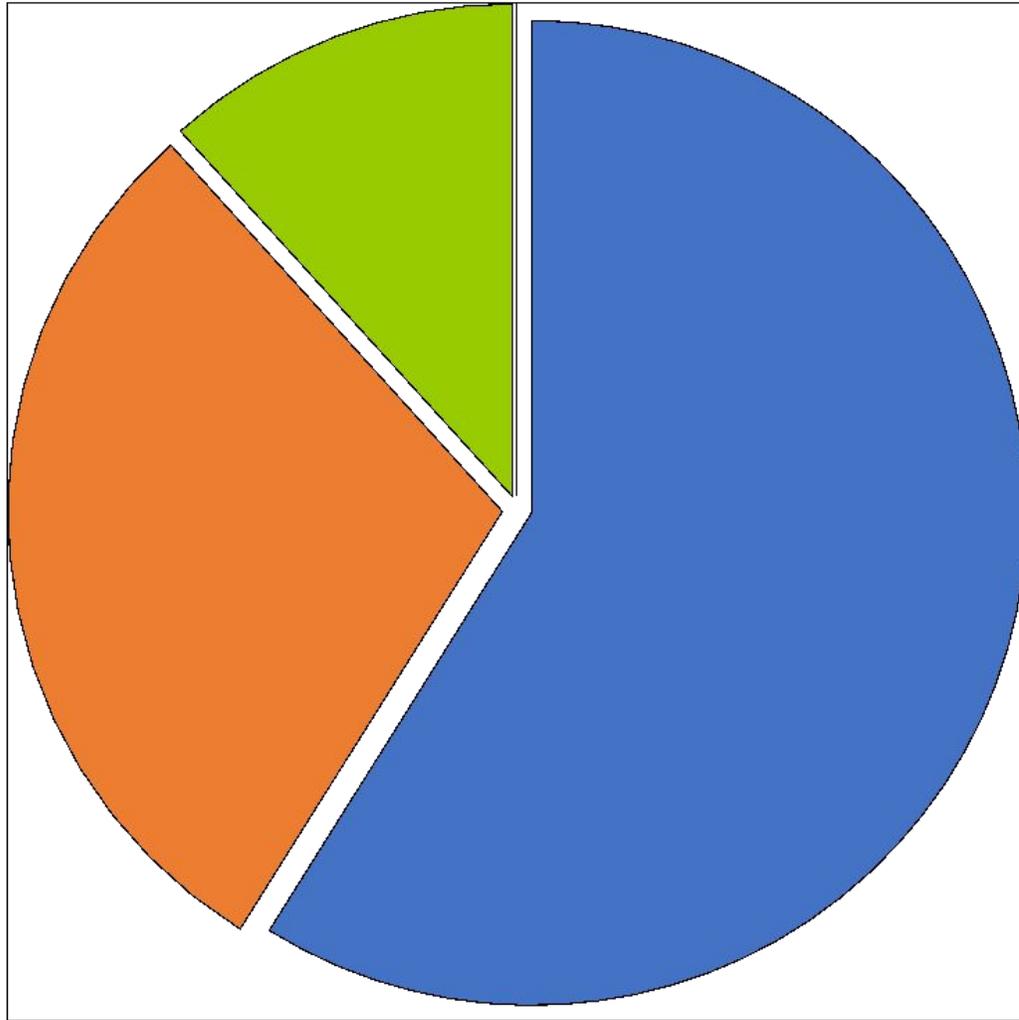
11.30





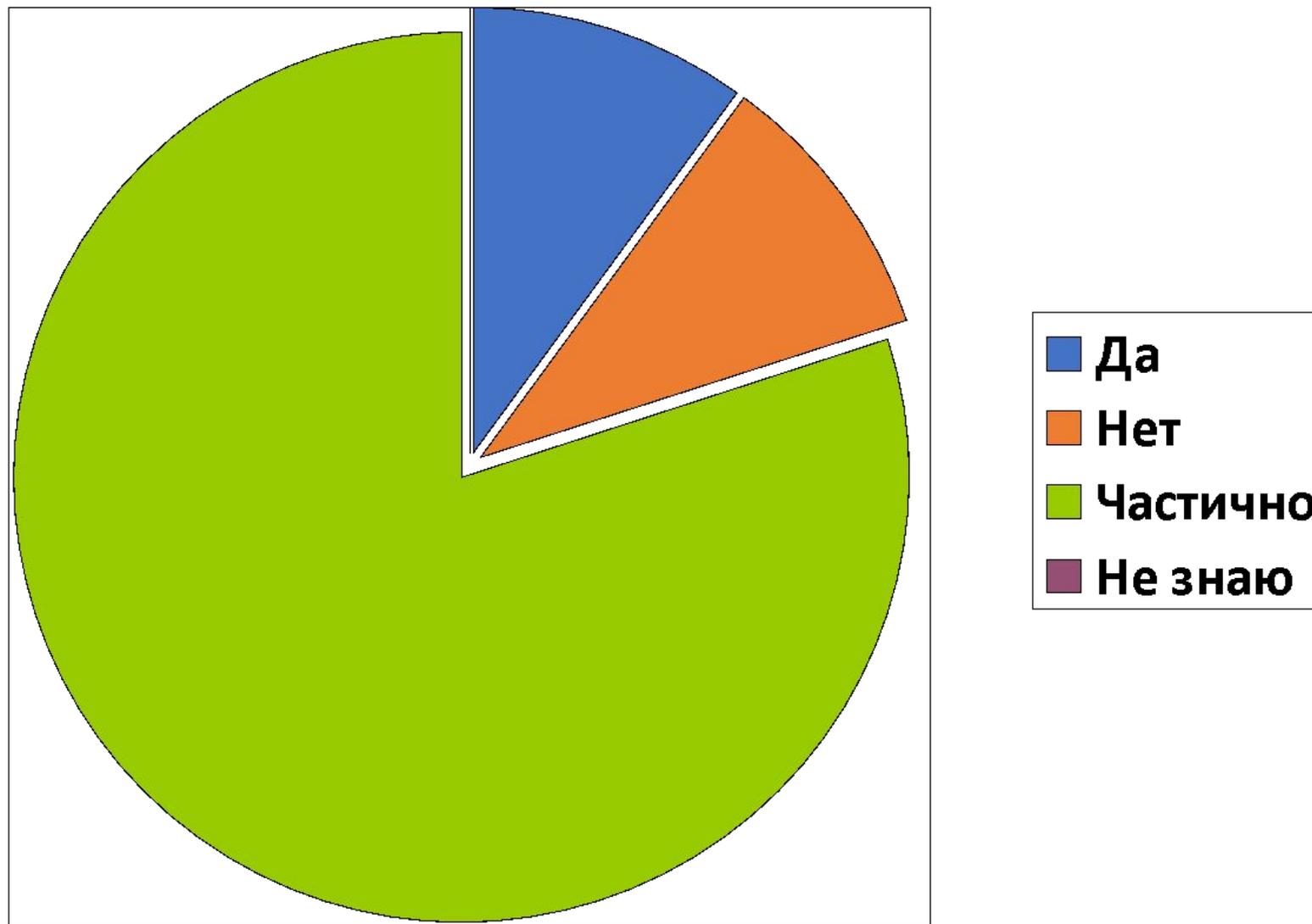


1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

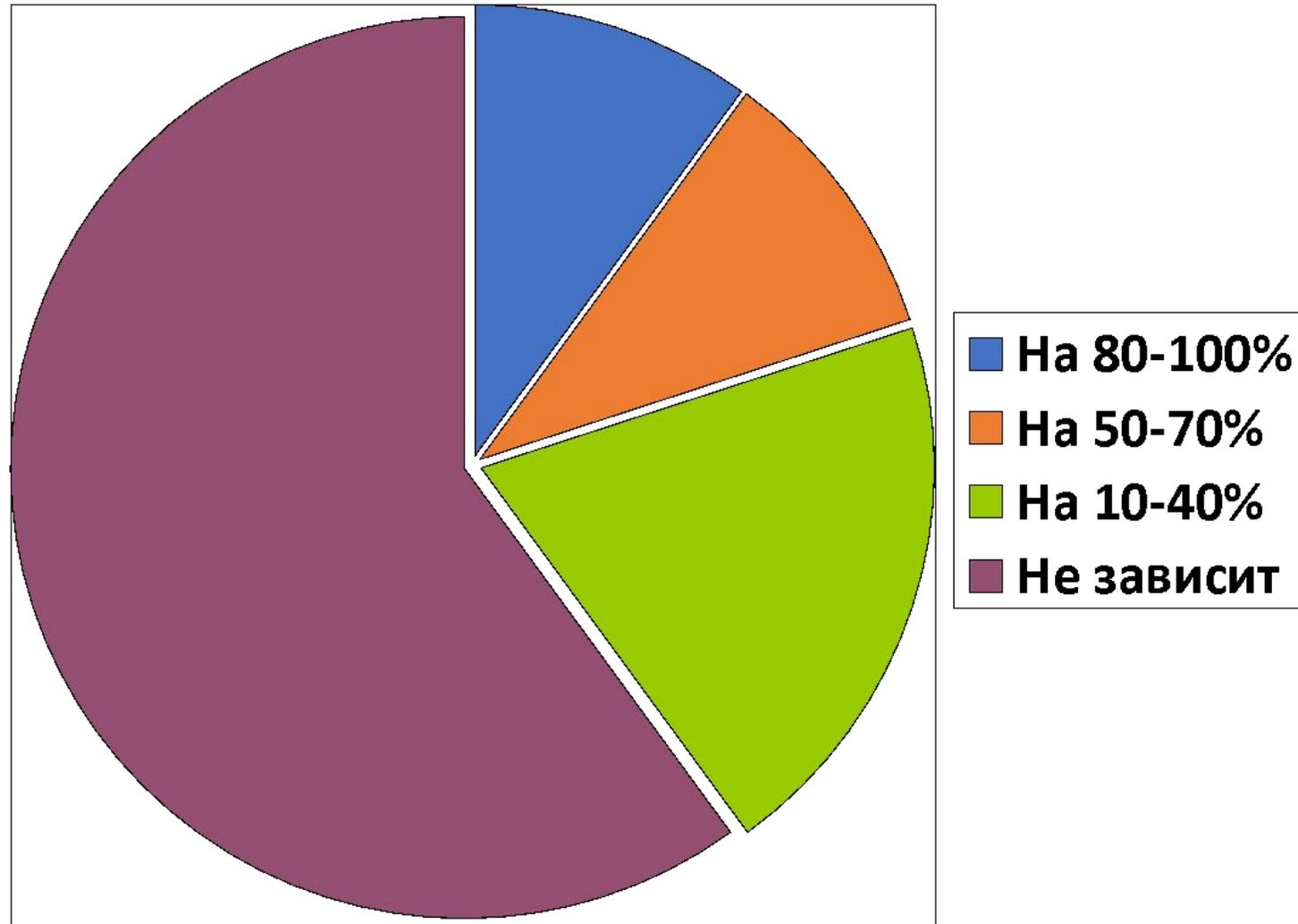


- Это образ жизни, направленный на сохранение здоровья
- Это соблюдение режима дня и правильного питания
- Это занятия спортом и закаливание

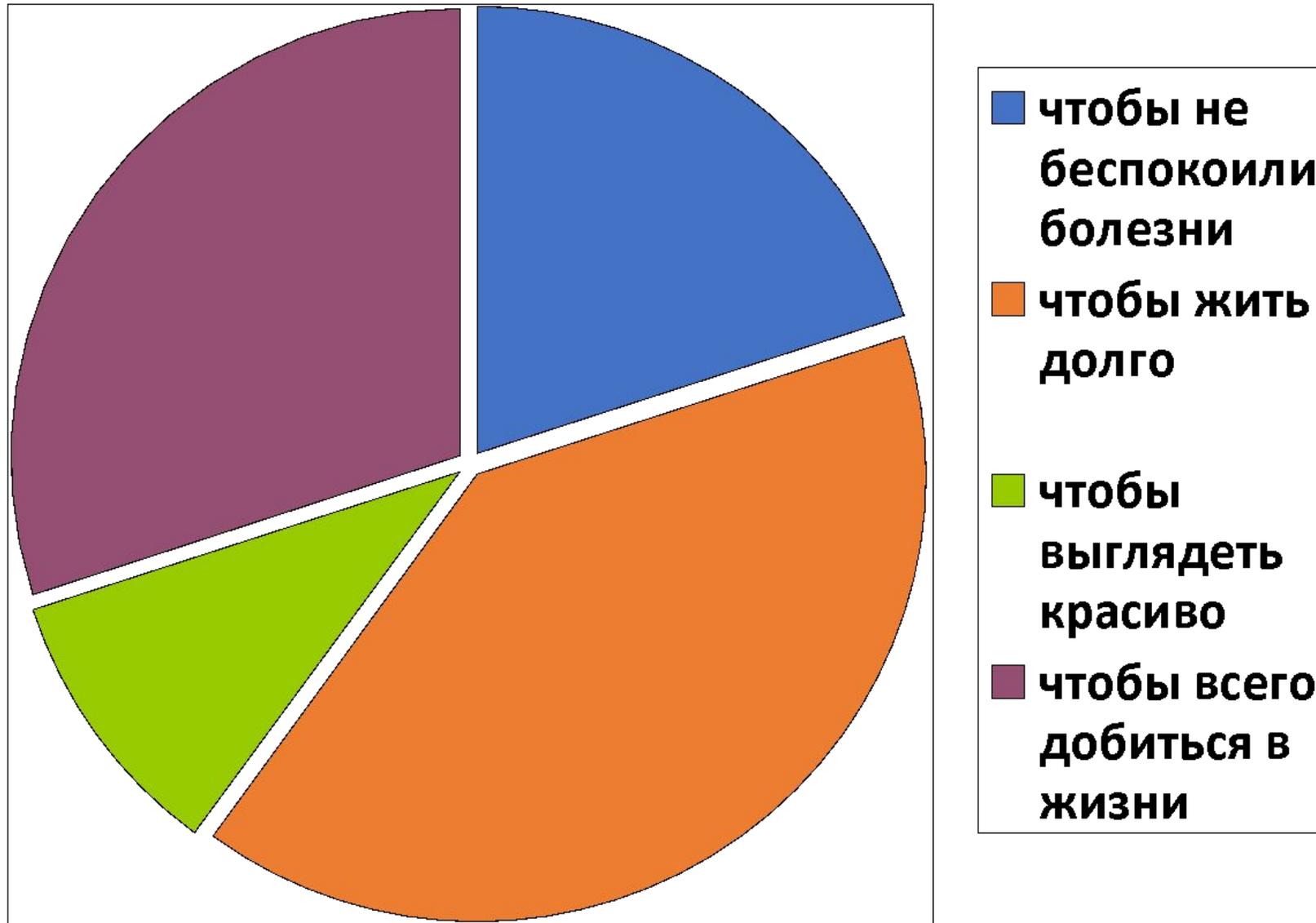
2. Является ли твой образ жизни здоровым?



3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?



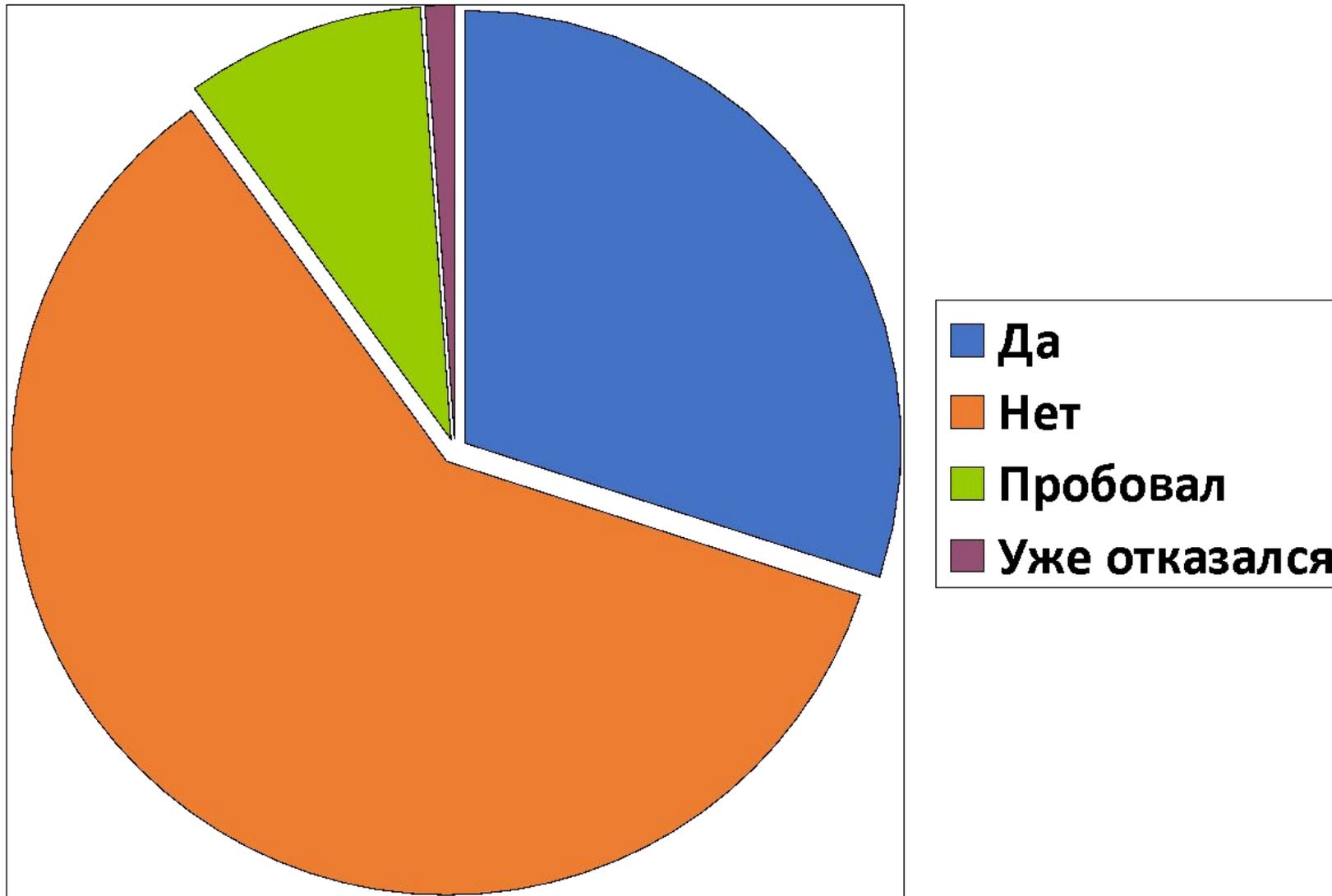
4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?



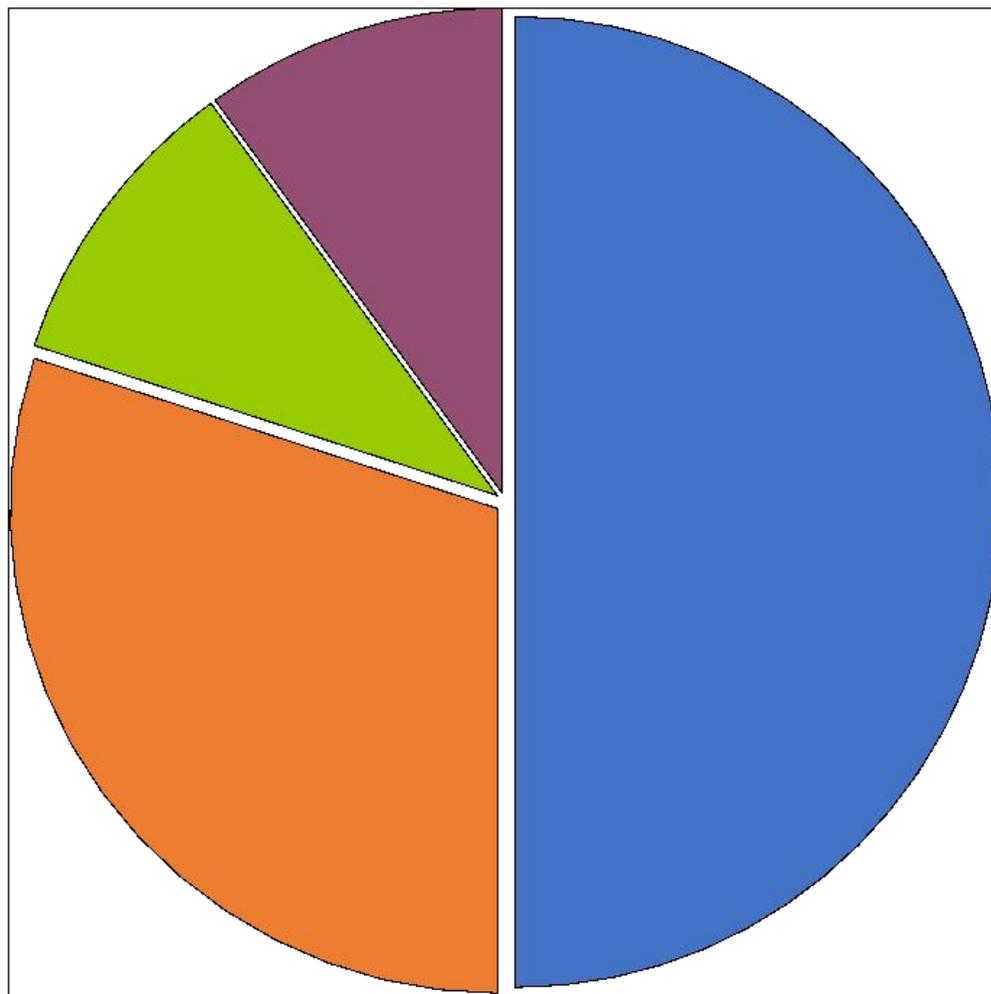
5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?



6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?



7. Как ты справляешься со стрессом?



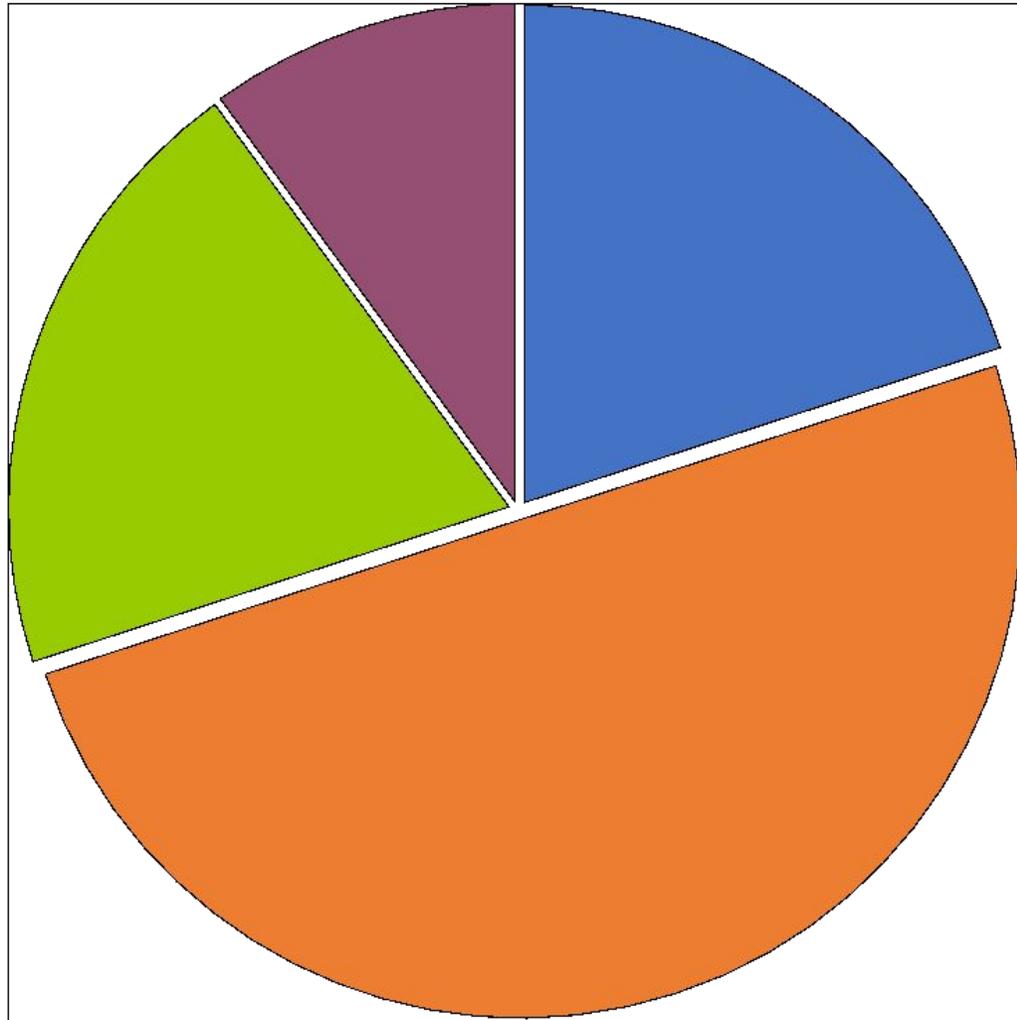
■ **Слушаю музыку**

■ **Иду в спортзал**

■ **Обливаюсь
холодной водой**

■ **Хватаюсь за
сигарету или
банку пива**

8.Как ты относишься к фастфуду?



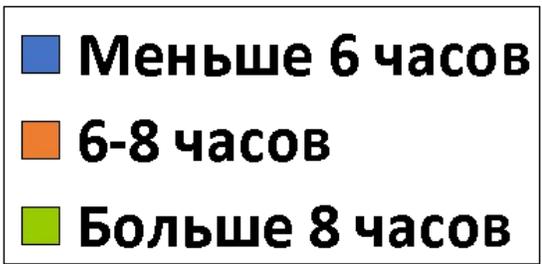
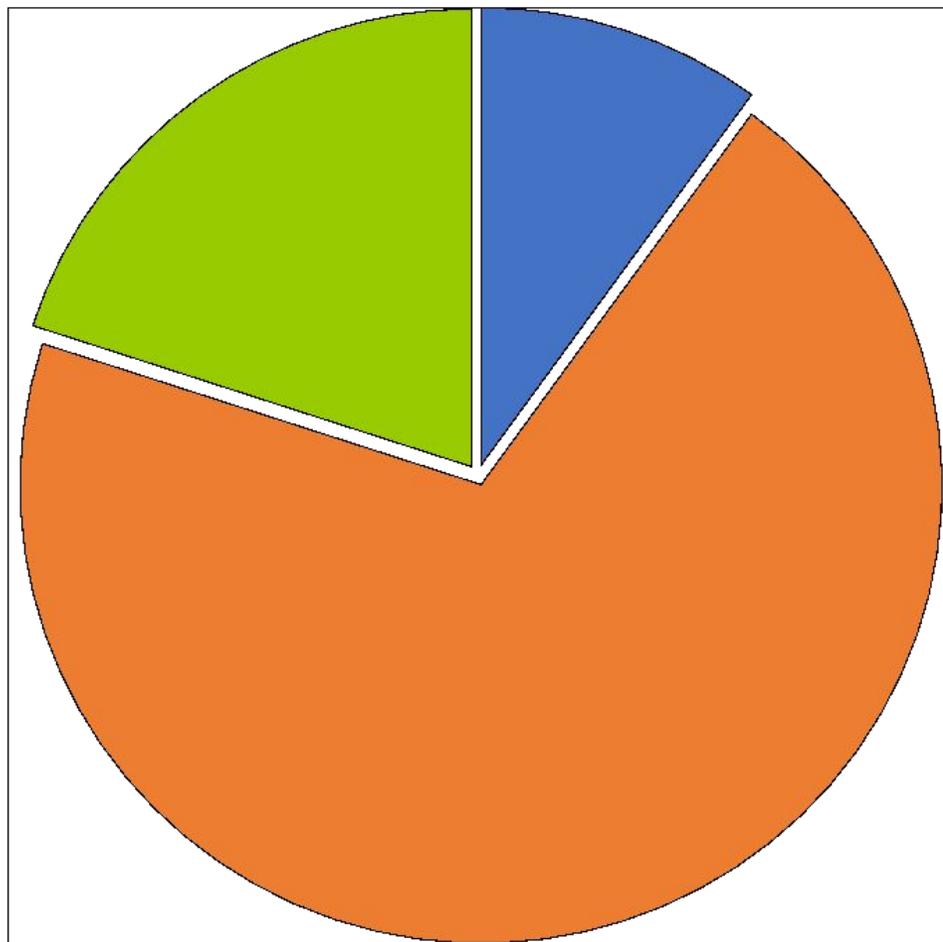
■ Ем каждый день

■ Пару раз в
месяц

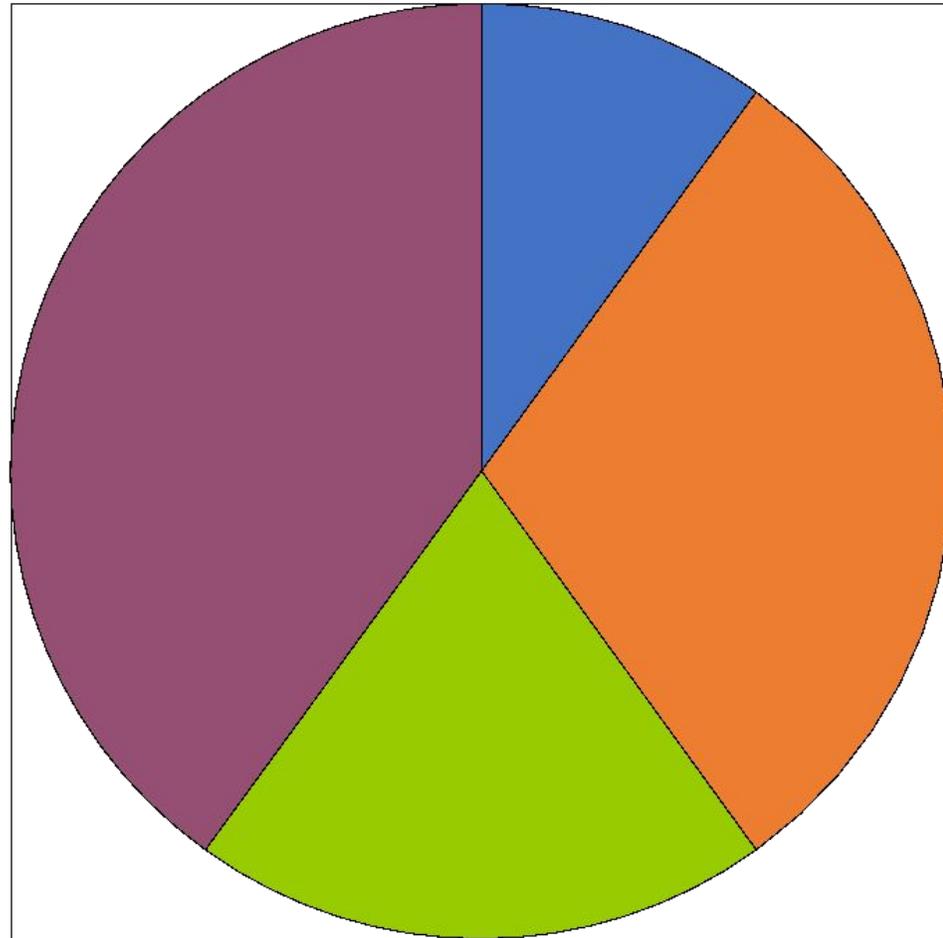
■ Пару раз в год

■ Не употребляю

9. Сколько часов в день ты спишь?



10. Занимаешься ли ты спортом?



- Да, профессионально
- 2-3 раза в неделю
- Пару раз в месяц
- Не считаю нужным

Заключение

- Не смотря на то что ЗОЖ не популярен, он дает людям понять к чему надо стремиться, а куда лучше и не смотреть. Ведь хорошо когда ты спортивный(-ая) молодой(-ая) человек(-чешка). И ты не будешь в 18 лет только вставь с дивана начинать падать из-за того что у тебя потемнело в глазах и у тебя жуткие вертолеты. Не говори себе что ты не сможешь, это твое самое сильное заблуждение.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- <https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>
- <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/история-развития-понятия-здоровый-о/>
- <https://www.citywoman.info/pochemu-nuzhno-soblyudat-zdorovyj-obraz-zhizni/>
- <https://ratatum.com/54-mifa-o-zdorove-perestante-verit/>
- https://health.mail.ru/news/kto_i_zachem_pridumal_zozh/