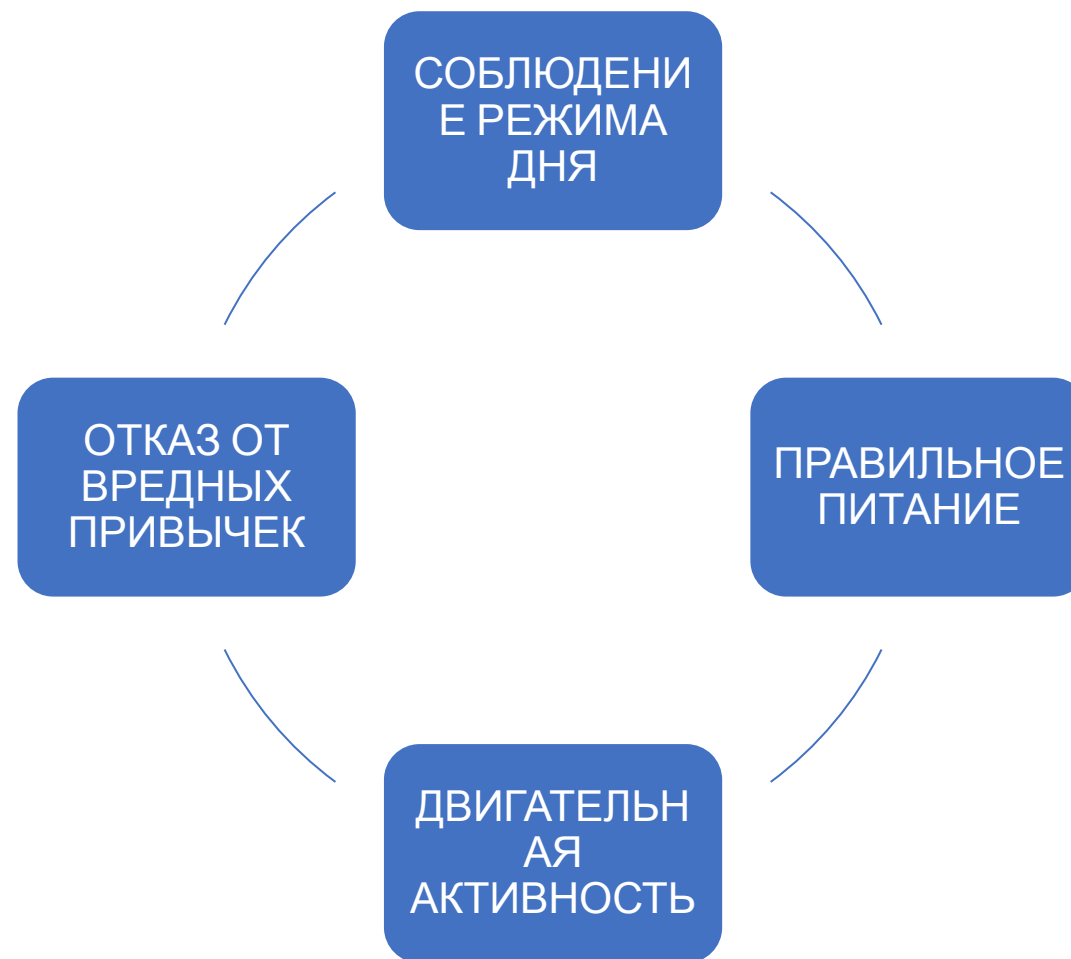




ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что же это такое?

Элементы ЗОЖ





Saturday

28

7.00

7.30

8.00

8.30

9.00

9.30

10.00

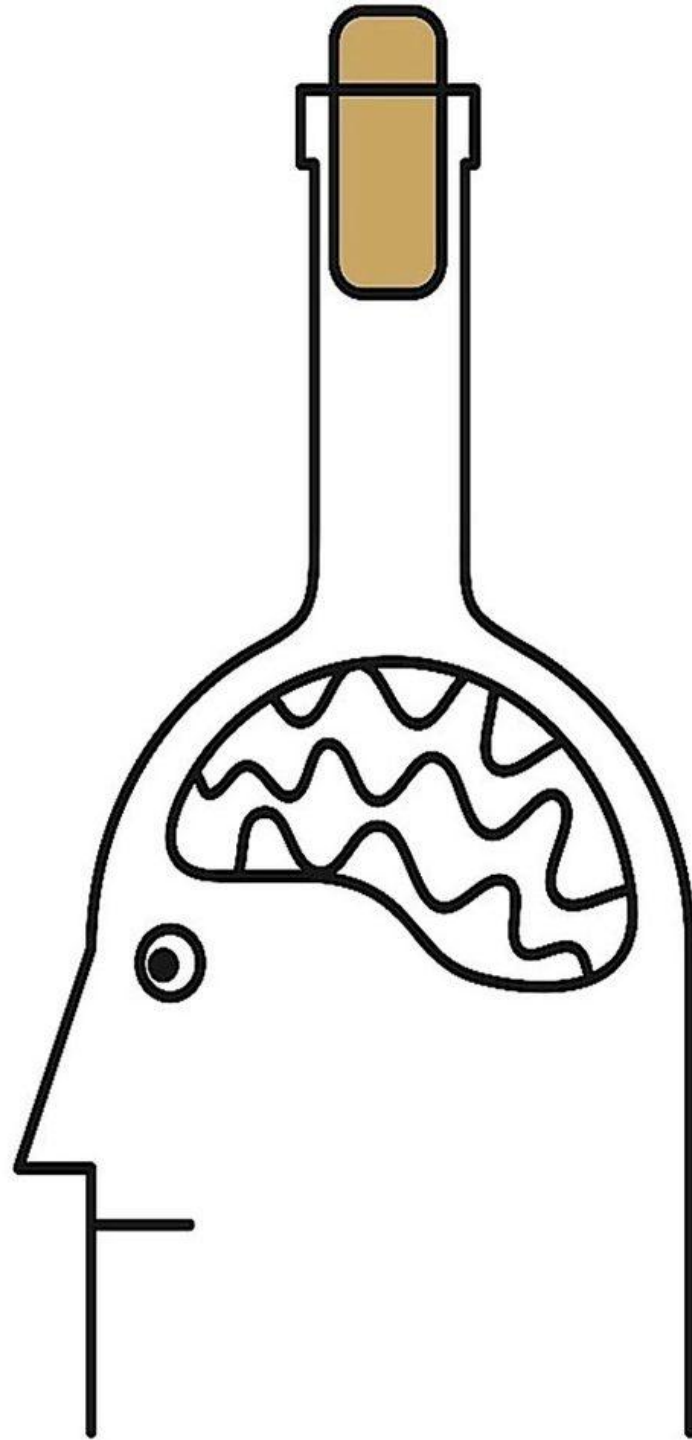
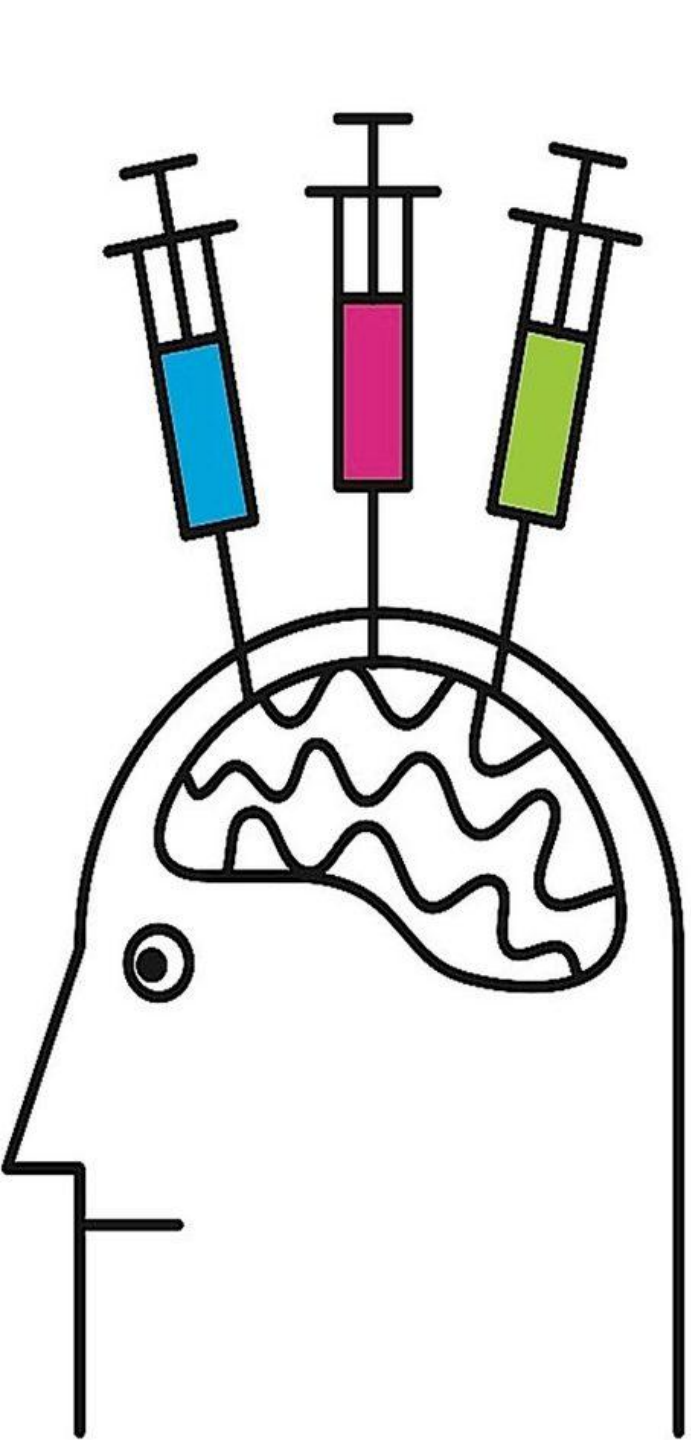
10.30

11.00

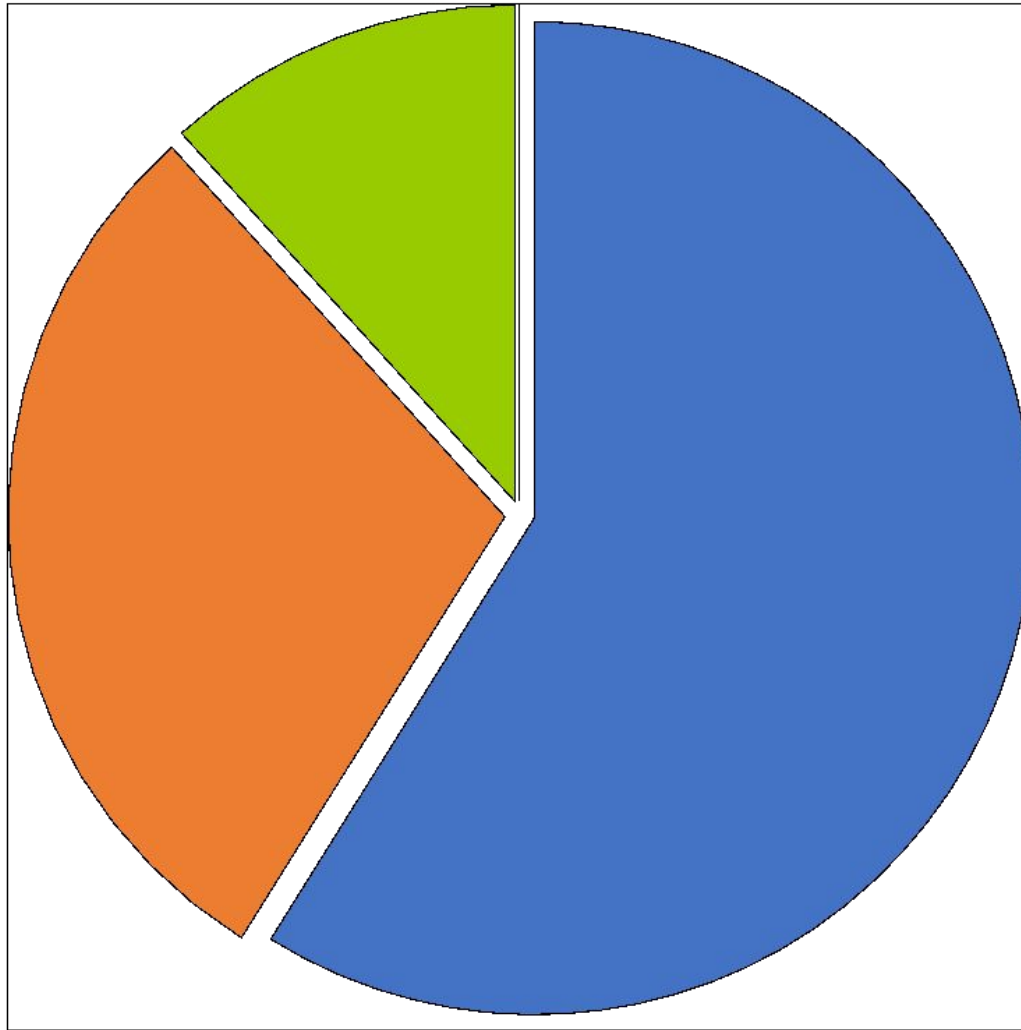
11.30





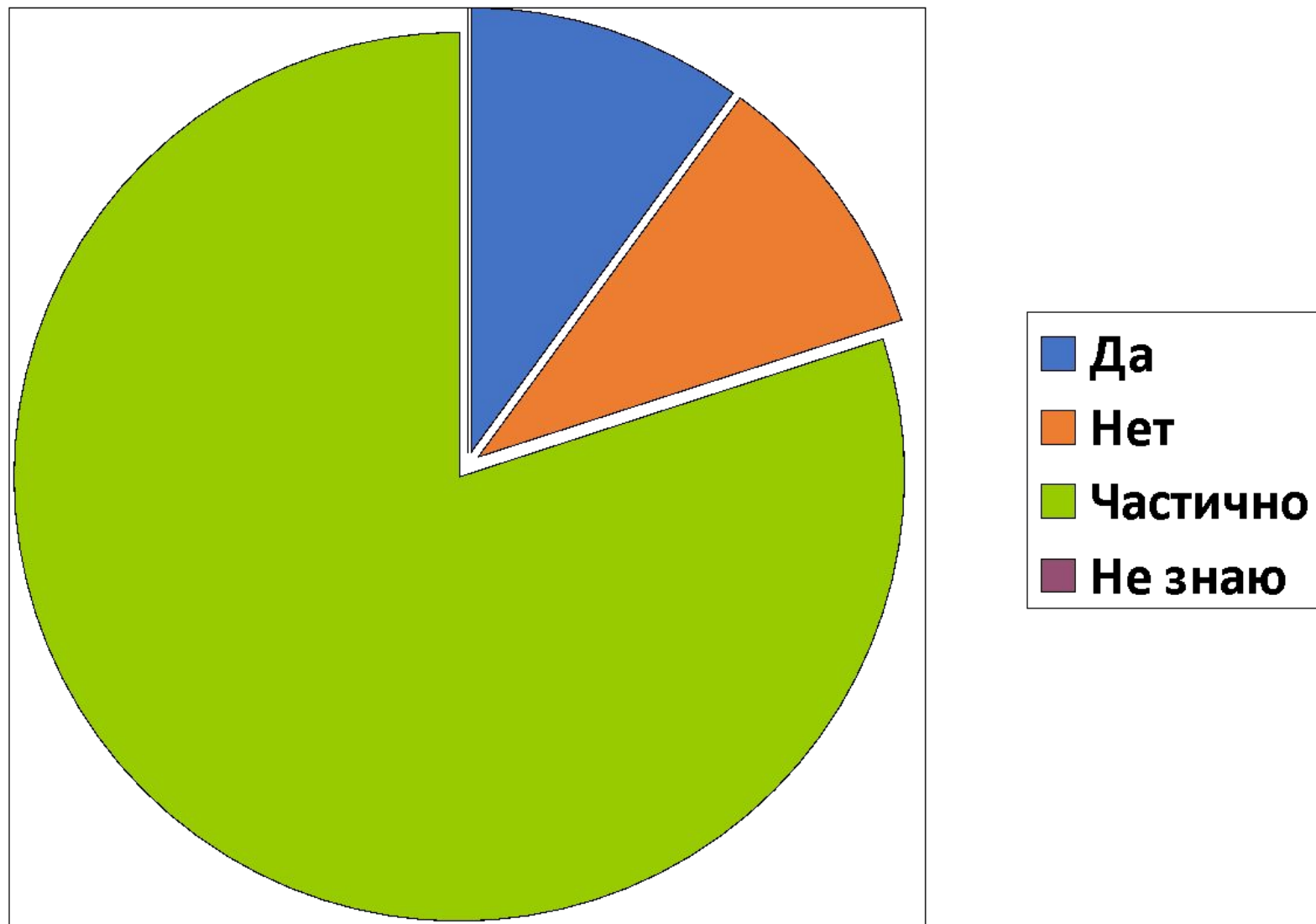


1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

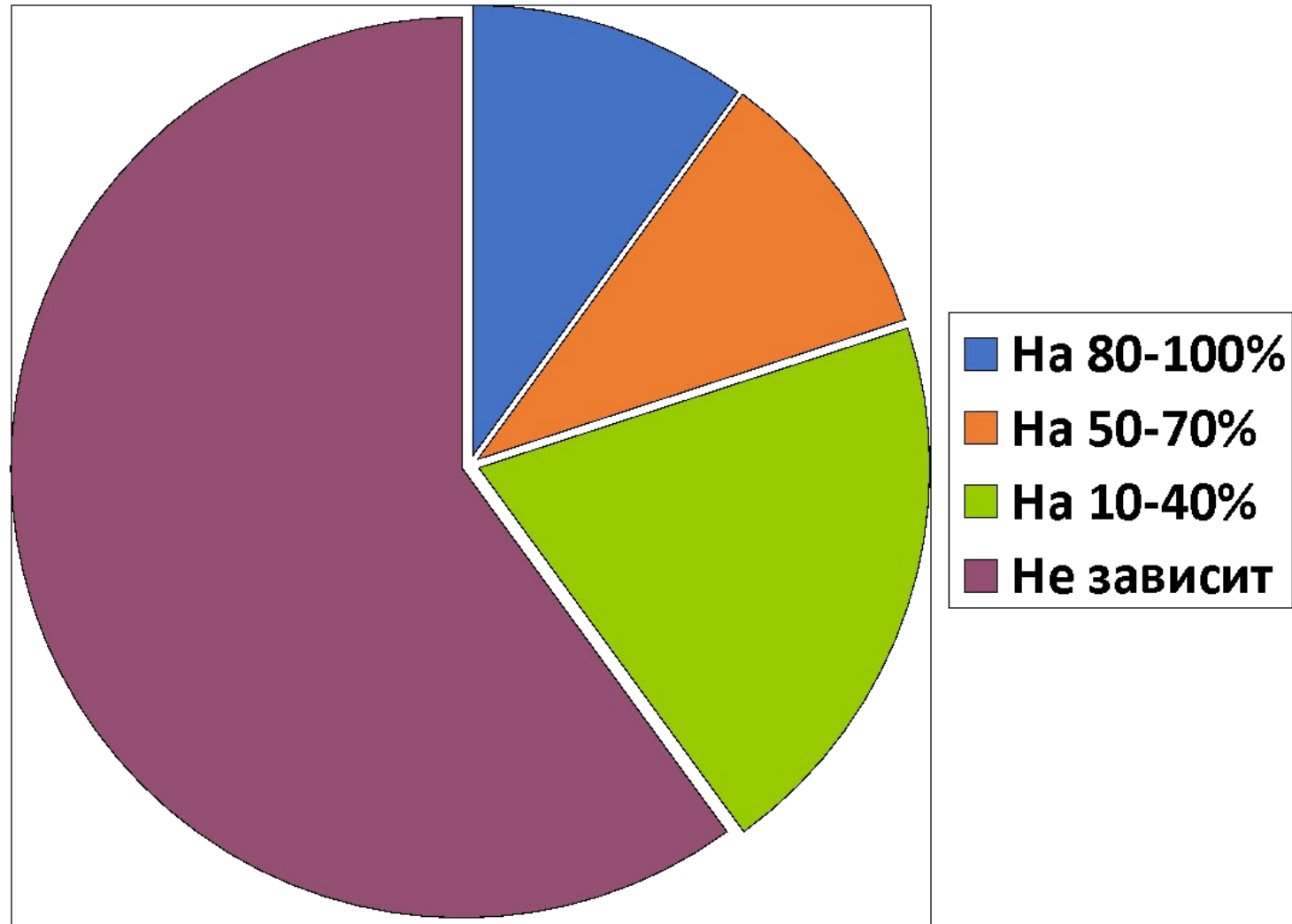


- Это образ жизни, направленный на сохранение здоровья
- Это соблюдение режима дня и правильного питания
- Это занятия спортом и закаливание

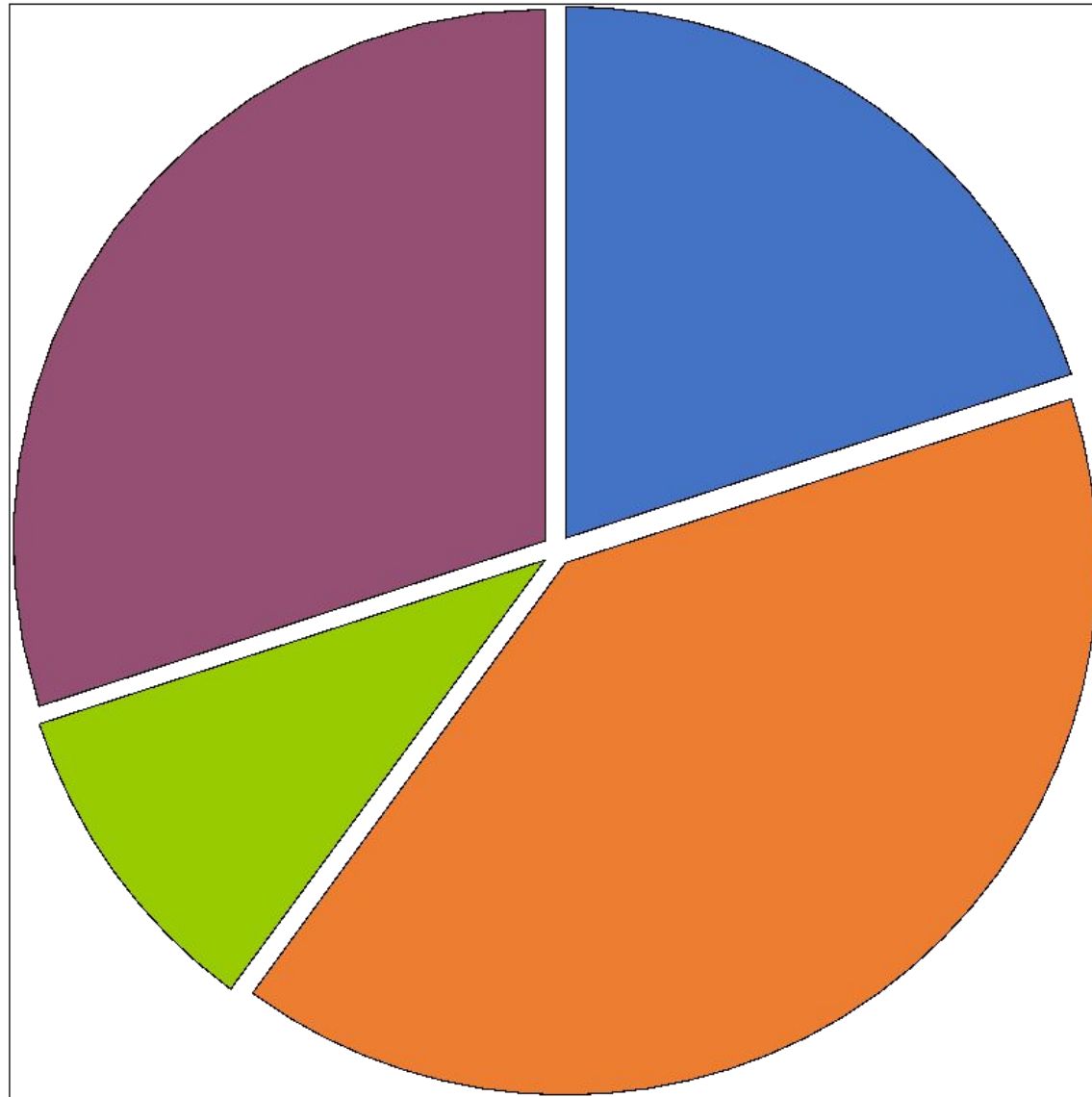
2. Является ли твой образ жизни здоровым?



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

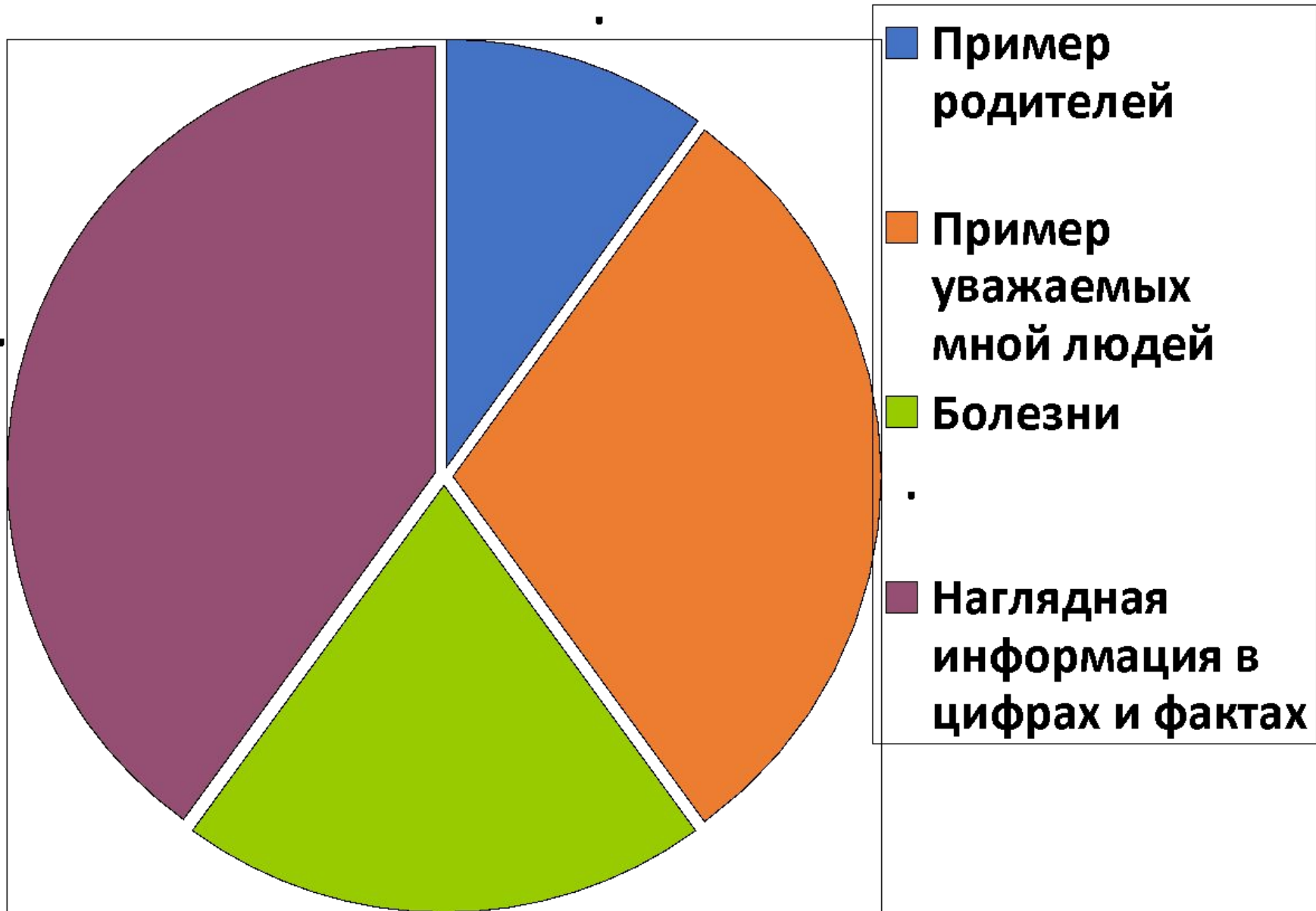


4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

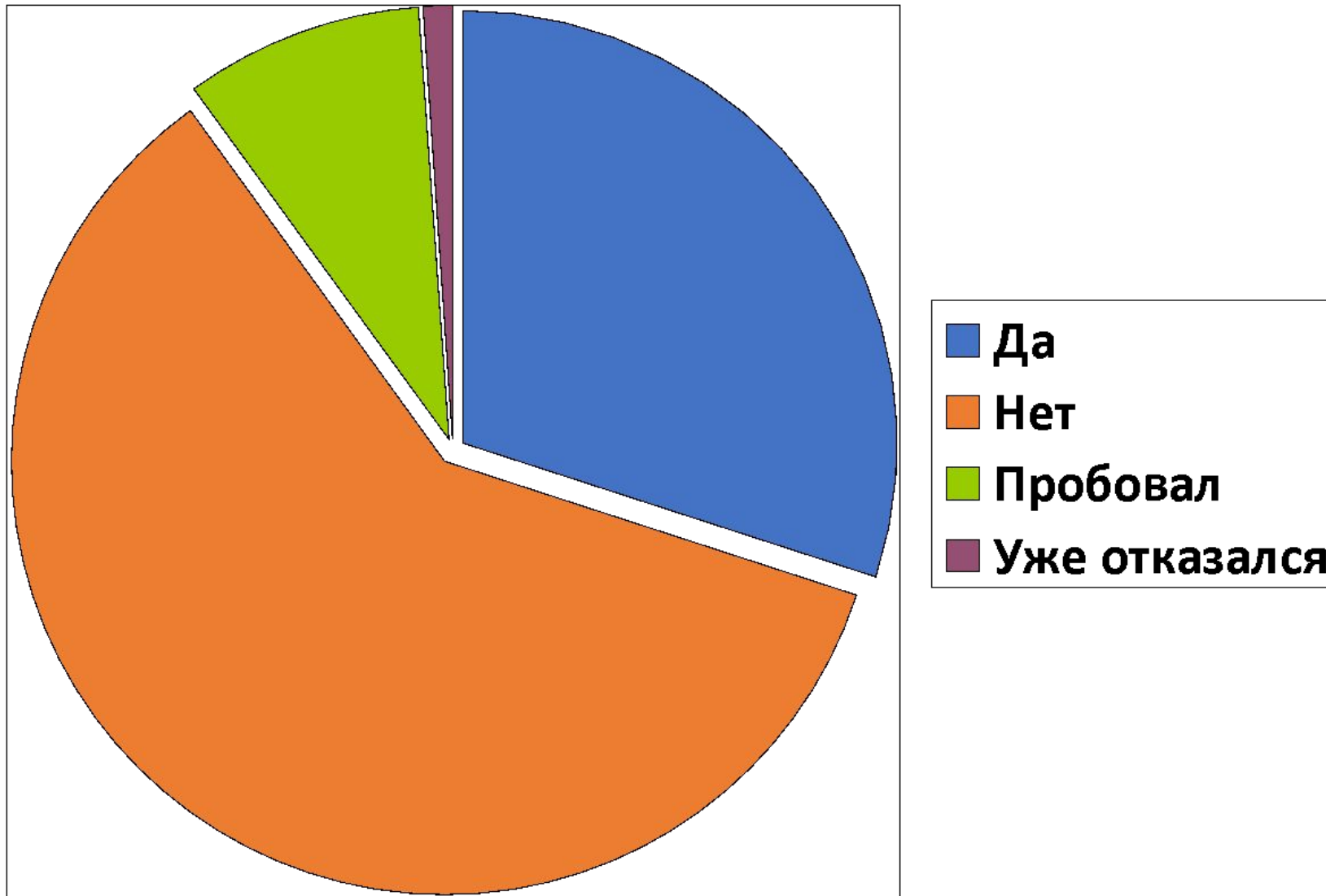


- чтобы не беспокоили болезни
- чтобы жить долго
- чтобы выглядеть красиво
- чтобы всего добиться в жизни

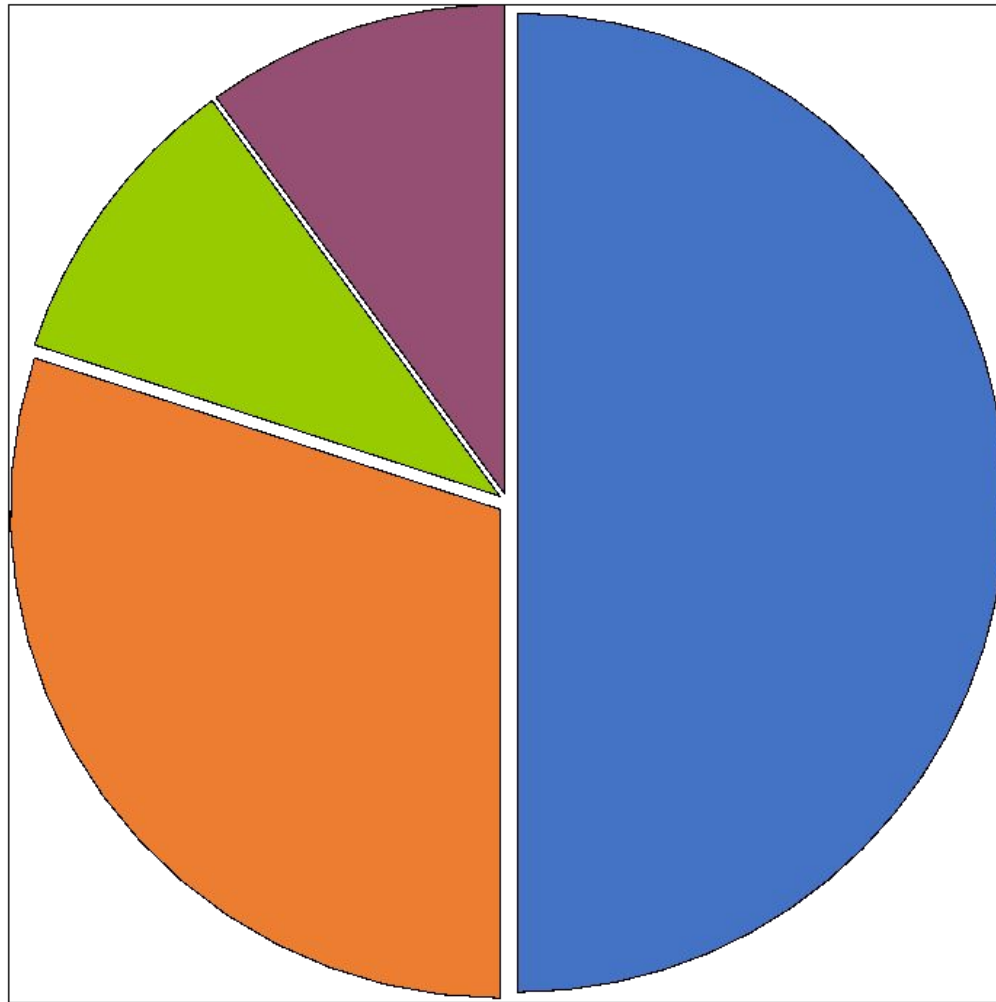
5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?



6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?



7. Как ты справляешься со стрессом?



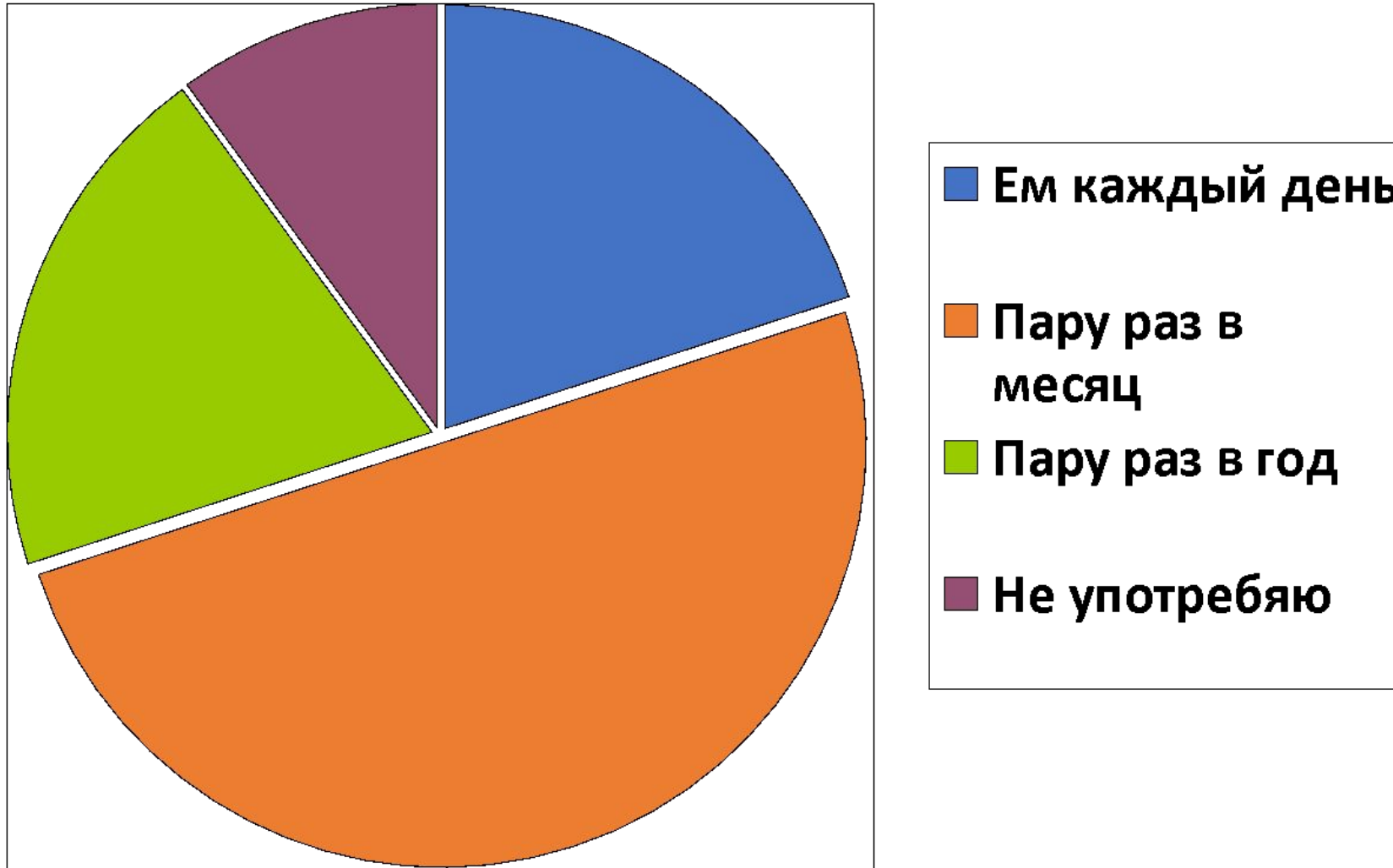
■ **Слушаю музыку**

■ **Иду в спортзал**

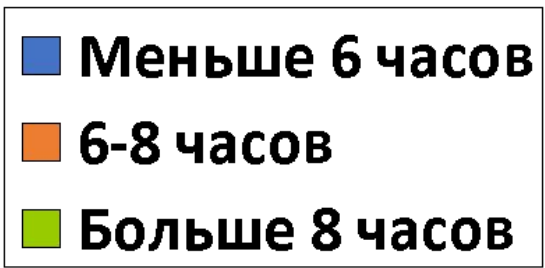
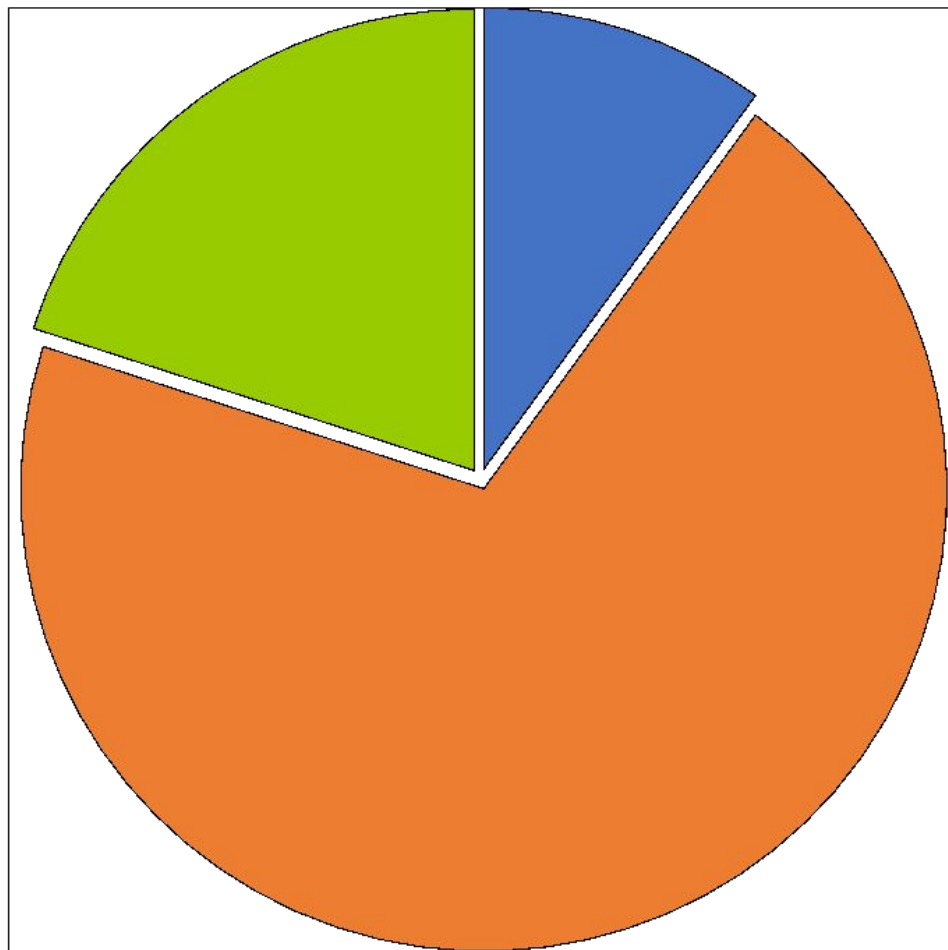
■ **Обливаюсь
холодной водой**

■ **Хватаюсь за
сигарету или
банку пива**

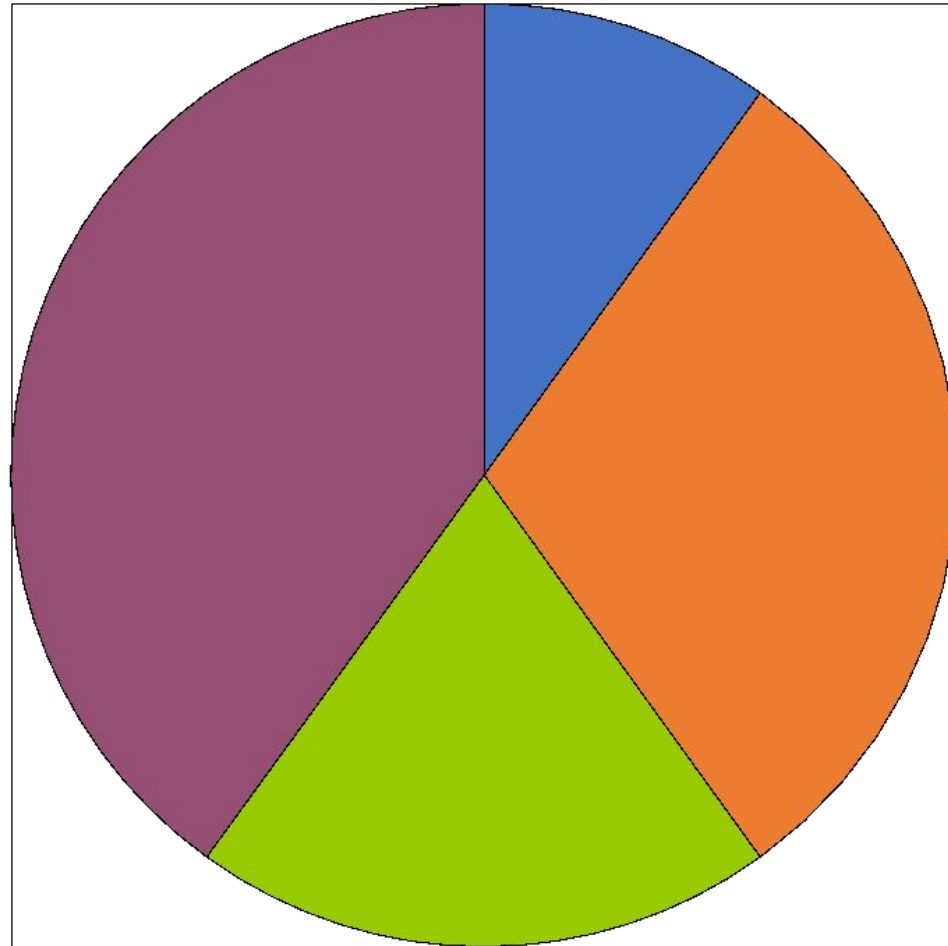
8.Как ты относишься к фастфуду?



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/