

**«Здоровый
образ жизни»**

Здоровье - важнейшее условие для гармоничного развития, от него зависит умственная и физическая работоспособность человека.

Здоровый образ жизни - (ЗОЖ)

представляет собой систему жизненных ценностей направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма.



В понятие здорового образа жизни входит следующее:

- Оптимальный режим труда и отдыха
- Двигательная активность и закаливание
- Рациональное питание
- Отказ от вредных привычек
- Медицинская активность
- Личная и общественная гигиена



Так что же такое здоровый образ жизни?

Говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека. Здоровье человека более чем на 50%. с удовольствием хожу на уроки физической культуры. Занимаюсь спортом, я чувствую себя здоровым, крепким.

Для здорового образа жизни очень важно **безопасное поведение в быту, на улице и в школе.** Оно обеспечит предупреждение травматизма и отравлений.





питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

Важной составляющей здорового образа жизни является **умеренное и сбалансированное питание**.

То, что мы едим напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем.

Злоупотребление «фастфудом», ведет к ухудшению внешнего вида, ослаблению защитных функций организма и раннему старению организма.



- Не менее важным для правильного формирования здорового образа жизни является **соблюдение режима дня**. Недостаток сна снижает иммунитет, сказывается на уровне жизненной активности и ведет к ухудшению общего самочувствия.



Важной составляющей ЗОЖ так же можно назвать **двигательную активность**. Каждому организму нужна достаточная двигательная активность, закаливание, обтирание, обмывание холодной водой, а также соблюдение личной гигиены.





Будьте здоровы



Спасибо за внимание

