



Зачем детям нужно придерживаться здорового образа жизни

Джанбеков Амир

АКТУАЛЬНОСТЬ

- Жизнь современного человека требует от него не малых вложений собственного труда, времени, и основное, силу воли для достижения главной цели – здоровья. Но как бы мы не стремились к здоровью, современные факторы нам мешают: неблагоприятная экология, сидячая работа, продукты низкого качества, неправильный рацион, вредные воздействия от разнообразной техники (особенно новаторской) и многие другие причины. Все это влияет не только на физическое самочувствие, но и на психологическое.



Задачи

- 1 что такое ЗОЖ
- 2 аспекты ЗОЖ
- 3 основные правила ЗАЖ



Что такое ЗОЖ

- Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) подразумевается опыт человеческой личности, заключающийся в выполнении определенных действий, направленных на предупреждение болезней либо улучшение здоровья.

- Профилактика здоровья – эффективные действия, направленные на предупреждение либо устранение факторов, влекущих за собой физические недуги. Профилактика может быть первичной – устраняются причины и факторы развития заболеваний, вторичной – профилактика прогрессирования болезни, которая уже в наличии, и третичной – профилактику рецидивного состояния (повторение недуга с еще большими симптомами). Как правило, в рамках ЗОЖ рассматривается первичное предупреждение.



Знания ЗОЖ необходимы для разных ситуаций, в том числе, они помогут:

- в достижении долголетия и более качественной жизни;
- следить за здоровьем с молодого возраста;
- систематизировать, делиться и передавать опыт и философию здорового образа жизни всем нуждающимся и заинтересованным лицам.



Составляющие здорового образа жизни

- **Активный образ жизни** — это не значит просто ходить время от времени в тренажерный зал. Я считаю, что это бег, велосипед, пешие прогулки или походы, виды спорта на воздухе или в воде.
- **Правильное питание** — это тоже основной компонент, и самый главный. Ибо это не даст вам полноценной жизни.





- **Режим дня** — здесь следует понимать, что организму нужен и нормальный сон в совокупности с трудовой деятельностью. Для хорошего полноценного отдыха телу необходим 8-часовой сон, хотя у вас может быть 4-5 часов и вы станете говорить, что вас все устраивает. Это обман и со временем вы почувствуете это и поймете, но — пожнете свои плоды.
- **Психоэмоциональное состояние.** Стрессы и наше восприятие реальности, наряду с негативными эмоциями, заметно могут подорвать наше здоровье и стать преградой на пути к здоровому образу жизни.



□ **Фармакология, закаливание и иммунитет.** Ничто так не срывает иммунитет, как фармакологические средства. Все лекарства подрывают и уничтожают вашу защитную оболочку. Прием лекарств, как и введение прививок в организм, нарушает его целостность и общую работу. Вы не лечите болезнь, вы лечите лишь симптомы.



□ **Вредные привычки.** Уж и не буду распыляться о том, какой вред несет в себе алкоголь, курение, наркотики, обжорство и т. д. Вы не только укорачиваете себе жизнь, но и ни коим образом не заботитесь о примере для своих близких.



□ **Социальное состояние.** Как вы можете выстраивать отношения в обществе, в семье, в рабочем коллективе тоже имеет немаловажное значение. Ваши жизненные принципы и ваш внутренний стержень поможет вам. А если у вас нет чего-то подобного, то вам свойственно будет всю жизнь метаться от одного лидера к другому.



**□ Спасибо за
внимание!**