
ГБПОУ РМЭ” Йошкар-Олинский медколледж”

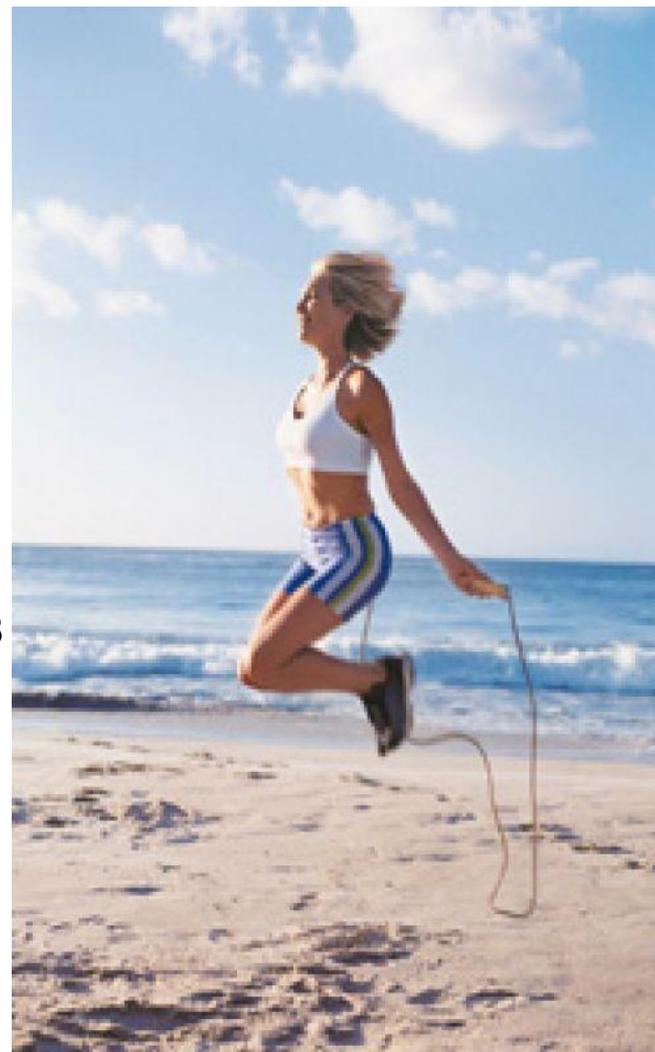
*Выполнила студентка
группы С-11
Васенева Анастасия*

План:

- Введение.
 - Здоровый образ жизни и физическая культура.
 - Здоровый образ жизни и правильное питание.
 - Здоровый образ жизни и спортивные увлечения (хобби).
 - От зависимостей к здоровому образу жизни.
 - Заключение.
-

Введение.

- Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но в нашей современной жизни это не всегда удается. Каждый день нас сопровождают вредные привычки, нервные расстройства, неправильное питание. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют очень много побочных эффектов. Круг замыкается и разорвать его можно только сделав шаг в сторону здорового образа жизни.



Физическая культура.

- Регулярные физические нагрузки очень важны для здорового образа жизни. Нагрузки предохраняют от заболеваний, и чему масса свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может снабдить достаточную физическую нагрузку.



Физкультура



Необходима
для здоровья!



Правильное питание.



Для поддержания здорового образа жизни необходимо, соблюдать режим правильного питания. Совершенно естественно, что сбалансированное питание человека должно включать компоненты которые входят в состав его организма, то есть белки, жиры, углеводы, витамины. Минералы и воду.



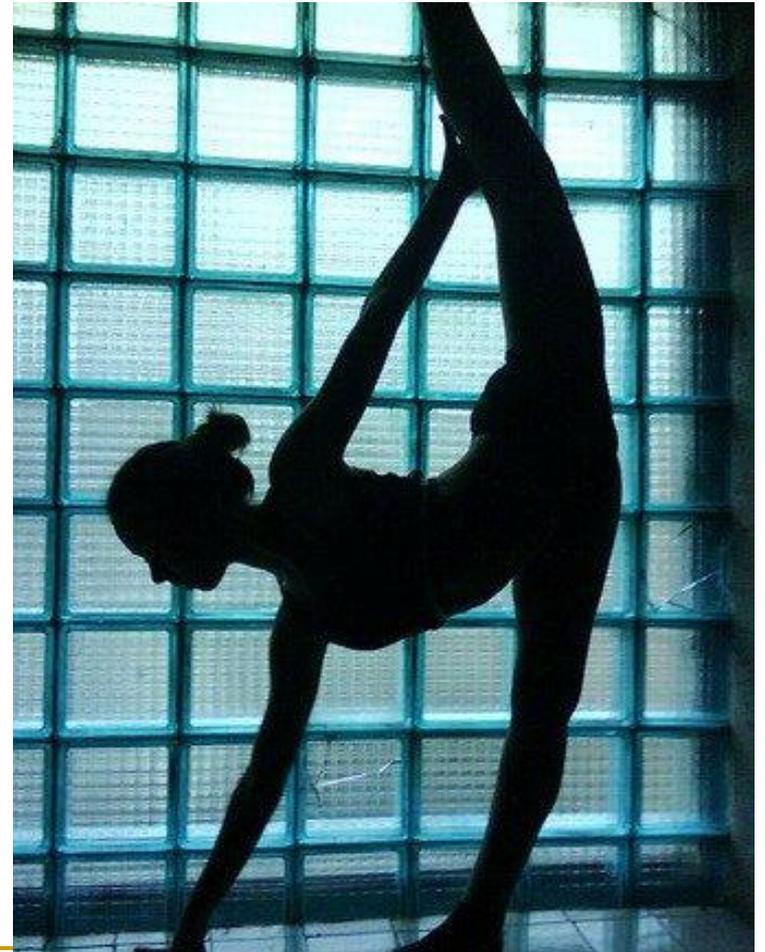
Фрукты и ЯГОДЫ



**Содержат
много
витаминов и
укрепляют
иммунитет**

Здоровый образ жизни и спортивные увлечения.

- Существуют десятки спортивных увлечений, которыми занимаются люди в свободное время. Среди них очень распространенные (футбол, хоккей, катание на лыжах и коньках, утренняя гимнастика, посещение тренажерных залов и т. д.)



Для человека ведущего здоровый образ жизни, наличие спортивного хобби - мощная поддержка психического здоровья и гармонии с окружающим миром.



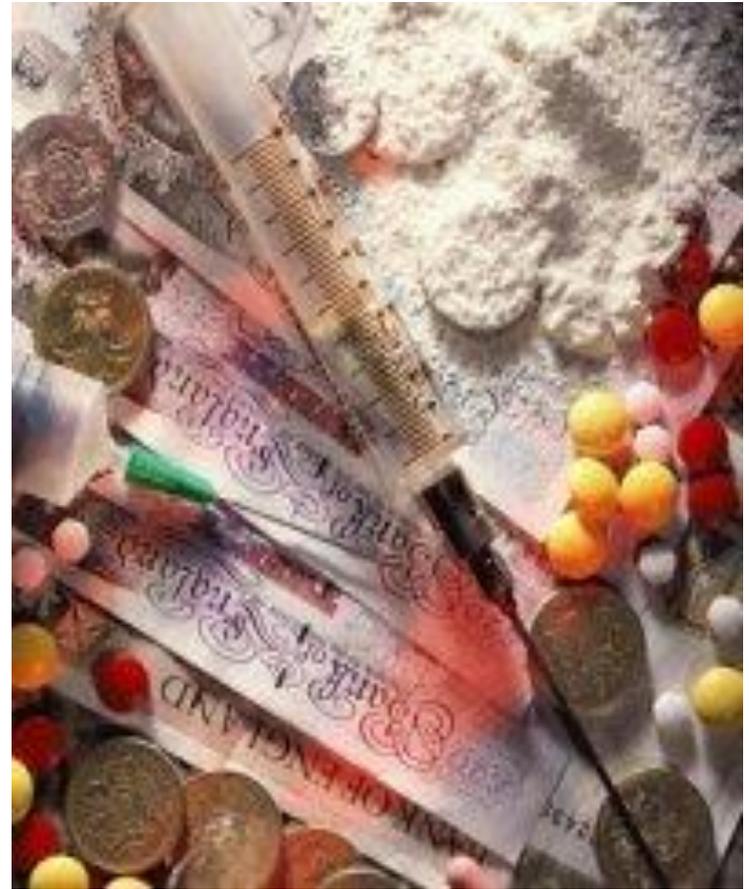
Физическая активность —



***Долголетие
человека.***

Пагубные зависимости человека.

- Лечение курения, алкоголизма, наркомании и других видов зависимостей – это сложный и длительный процесс, к сожалению, дающий очень малый процент исцелений. Конечно, лучше изначально вести здоровый образ жизни и не соприкасаться с этой бедой.



Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди начинают только после того, как недуг даст о себе знать.



Заключение.

- **Здоровый образ жизни это оптимальный режим работы и отдыха, сбалансированное питание, достаточная длительная активность. Соблюдение правил личной гигиены, закаливание, отсутствие пагубных привычек и положительное восприятие жизни.**
-

**Здоровый образ жизни
позволяет быть до старости
здоровым психически,
нравственно и физически.**

