

Основы здорового образа жизни

- Практика давно доказала, если с детства формировать здоровый образ жизни, то это будет своеобразный фундамент в дальнейшем существовании человека. Хотя единой точки зрения на определение ЗОЖ нет, можно утверждать, что его составляющие известны.

Составляющие ЗОЖ

- Здоровье =
- Физическое благополучие +
- Психическое благополучие +
- Социальное благополучие –
- Болезни и физические недостатки.



Элементы ЗОЖ

- Для того, что бы вести правильный образ жизни нужно придерживаться несколькими правилам:
- Соблюдение режима труда и отдыха
- Личная гигиена
- Отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков.
- Безопасное поведение в общественных местах, позволяющие избежать травм и других повреждений.
- Сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Сухие факты

По данным Всемирной Организации
Здравоохранения:

Ежегодно умирают



6 миллионов человек
от алкоголизма!



3 миллиона человек
от курения!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

Выход всегда есть!

Человек в силах это предотвратить!

Спросите, как? А всё элементарно!

Бросаем вредные привычки и
начинаем заниматься полезными
вещами!



Спорт в жизни человека



О, спорт, ты жизнь!



- Всё больше людей стало заниматься спортом, и все потому, что люди хотят красиво выглядеть и хорошо чувствовать себя. И ради этого они бегут после работы в спорт залы, что бы скинуть пару кило. Поспорю, вы бы тоже не отказались от плоского животика и накаченного пресса.

Для того, что бы начать занятия спортом нужно определиться, какой вид вам больше подходит. Если же вы не можете определиться с выбором, можно обратиться к своему врачу. Он уж точно подскажет, чем вам лучше заняться.

Все больше актуальным видом спорта на сегодняшний день считаются:

Волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, бокс.

