



Здоровый образ ЖИЗНИ

Работу выполнила: Виноградова Юлия, ученица 8Б
класса МБОУ «Ключевская СОШ №1»

Содержание:

1. Почему необходимо вести здоровый образ жизни?
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Быть здоровым-модно



**ЗДОРОВЫЙ
образ жизни**



**НАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**

образ жизни

Почему необходимо вести здоровый образ жизни?

1. Перемены ради себя

Каждый сам выбирает путь в жизни, и никто другой не будет отвечать за ваши решения и поступки. Мы сами вершим свою судьбу, так почему бы не начать жить здорово? Забудьте о том, что другие думают о вас. Единственное, что имеет значение — это то, что вы сами о себе думаете. Поверьте, что заслуживаете быть здоровым и сильным. Начинайте заботиться о себе — выбор лежит только в ваших руках и стоит сделать это прежде всего для себя.



2. Предотвращение болезней

Заботясь о своем организме, вы снижаете риск развития всевозможных заболеваний. Употребляя полезную пищу вы снижаете вероятность возникновения сердечных заболеваний, диабета, рака и многих других недугов. Добавьте сюда ежедневные физические упражнения, и ваши шансы заболеть будут сведены к минимуму. Здоровый образ жизни укрепляет ваше тело, способствует борьбе организма с болезнями и улучшению качества жизни. «Пусть пища станет моей медициной» — говорили мудрецы.



3. **Хороший вид**

Хотя внешний вид сам по себе не играет ключевой роли, тем не менее — это предмет для гордости, когда вы напряженно трудились ради подкачанного тела. Ваша самооценка заметно вырастет вместе с мускулами. Хороший вид определенно влечет за собой хорошее настроение, вдохновляя на новые смелые поступки и жизненные решения. Хотите взобраться на высокую гору, или стать персональным тренером? Дерзайте, все в ваших руках.



Составляющие здорового образа жизни

- ▶ Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: отказ от вредных привычек, полноценный ночной отдых, правильное питание, физическая нагрузка и т.п.



1. Отказ от вредных привычек

Тут, пожалуй, все ясно и без пояснений. Вредные привычки разрушают здоровье, и нет никаких причин для их существования. Физиологи говорят, что для формирования привычки нужно 60 дней. Поэтому тем, кто задумывается о здоровом образе жизни, необходимо запастись силой воли и терпением на этот срок, и отучить себя от курения, злоупотребления алкоголем и всего остального, что неизбежно ухудшает жизнь. Правило номер один: вредные привычки необходимо заменить полезными.



2. **Полноценный ночной отдых**

Главное, в чем нуждается организм – это восстановление от трудов. Организм человека имеет все необходимое для самостоятельного устранения мелких и даже крупных поломок, при условии, что ему предоставят покой. За такой «ремонт» отвечает парасимпатическая нервная система, ее деятельность можно представить в виде ремонтной бригады, которая бросается по первому требованию туда, куда ее вызывает главный мастер – мозг. Вот только работает эта «бригада» исключительно по ночам, во время глубокого сна. Просыпается она по мере того, как скрывается солнце, а полностью включается приблизительно в 22.00 – при условии, что человек в это время крепко спит.

Второе правило здорового образа жизни - это обеспечение организма полноценным сном ночью, и желательно в соответствии с биологическими часами.

3. **Правильное питание**

Человек это то, что он ест – говорили древние, и если говорить о теле, они были совершенно правы.

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза. Правило номер три: правильное питание, что означает сбалансированный рацион, составленный из полезных продуктов, и прием пищи в определенном режиме.



4. **Физическая нагрузка**

Малоподвижный образ жизни ухудшает работу сердца, сосудов, приводит к нарушениям обмена веществ, таким как остеохондроз и ожирение, способствует развитию бессонницы и снижает иммунитет. Физическая активность должна быть ежедневной. Наиболее полезным видом физической активности с точки зрения здоровья человека была признана обычная ходьба – для того, чтобы ходить пешком, не нужна специальная экипировка, не нужно выделять особое время, нужно просто идти. Даже в бешеном ритме жизни жителей мегаполисов можно найти возможность для того, чтобы ежедневно ходить пешком, и нужно стараться делать это при любом удобном случае – четвертое правило.



Быть здоровым-модно

- ▶ Современный ритм жизни предъявляет новые требования. Современный человек зачастую живет и работает в таком темпе, что ему бывает некогда спать, некогда есть. Болеть ему тоже некогда. Сегодня быть здоровым - это не только красиво. Быть здоровым - это модно, престижно, выгодно. И еще это жизненно необходимо. Быть здоровым - это значит быть надежной опорой своей семье. Быть здоровым - это значит быть трудоспособным, и, следовательно, успешным. Быть здоровым - это значит вести активный образ жизни и наслаждаться ее возможностями.



ИСТОЧНИКИ:

1. https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/103a/000148b9-ddd84ba3/hello_html_m8a0c8bd.png
2. https://www.lazer.by/images/stickers/zoj/zoj_14.jpg
3. <https://trendcat.net/top-10-prichin-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni/>
4. <https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/3321-cto-vhodit-v-ponjatie-zdorovogo-obraza-zhizni.php>
5. https://studwood.ru/1596228/meditsina/sovremennoe_obschestvo_pochemu_zdorovym_prestizhno