

МБОУ «Ключевская СОШ №1»

# Здоровый образ жизни



Выполнил: Ерин Данил,  
ученик 9 «А» класса МБОУ  
«КСОШ №1»



Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) подразумевается опыт человеческой личности, заключающийся в выполнении определенных действий, направленных на предупреждение болезней либо улучшение здоровья. Понятие ЗОЖ у большинства людей ассоциируется с прощанием с вредными привычками и периодическими занятиями физкультурой. Но для того, чтобы вести здоровый образ жизни, этих действий будет недостаточно. Формирование здорового образа жизни (сокращенно ЗОЖ) в жизни современного человека особенно актуально, неважно, ребенок это либо взрослый, школьник либо студент. Как правило, детям еще с раннего возраста родители объясняют, зачем вести здоровый образ жизни. Еще и в дошкольных учреждениях, школах, средствах массовой информации, постоянно пропагандируют ЗОЖ.



АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ  
ПОВЫШАЮТ IQ

YAPLAKAL.COM КФ



Как происходит **формирование здорового образа жизни** у людей? Формирование многих привычек, основного жизненного стиля и самого образа жизни, начинается в детстве, в родительской семье. Самые простейшие правила, такие как, личная гигиена, отношение к своему телу, к еде, к другим людям, к внешнему виду и одежде, к стрессовым ситуациям, к негативным привычкам и т.д., запечатлеваются ребенком в процессе развития и воспитания. И поэтому, те люди, которые действительно ведут здоровый образ жизни — они не испытывают страданий от напряжения своей силы воли, т.к. их настоящая жизнь, здоровая она или не очень, была сформирована заранее. Тем же, кому не очень повезло с детским формированием правильной жизни, могут не расстраиваться, т.к. они всегда могут **переформировать** (перепрограммировать) свои установки, и настроить себя на новый, здоровый стиль жизни.



## Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Итак, ЗОЖ состоит из:

- правильного питания;
- спорта;
- личной гигиены;
- разных видов закаливания;
- отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

В наше время нельзя не отметить влияние современной IT-индустрии на ЗОЖ. Существует огромное количество полезных сервисов для мобильных телефонов, планшетов и персональных компьютеров. Их цель помочь на пути к здоровой и полноценной жизни.





Малыши все повторяют за взрослыми, и главным примером тут будете вы и ваш образ жизни. Советуем вам обратить внимание также на следующие условия здорового образа жизни для ребенка:

как можно больше гулять и бывать на солнце;  
заниматься спортом, вести подвижный образ жизни;  
поддерживать чистоту и оптимальную температуру в квартире (18-20 градусов);  
обеспечивать здоровое полноценное питание;  
покупать одежду из натуральных тканей;  
закаливаться с помощью воды;  
воспитывать ребенка при помощи ласки и любви.  
Претворяя в жизнь эти условия, вы сможете избежать в будущем многих проблем со здоровьем ребенка и себя.

Ну и, конечно, немаловажен позитивный настрой, если вы решили вести здоровый образ жизни. Только позитивно настроенные люди без труда справляются с трудностями на пути к успеху. Они меньше подвержены стрессу, и тем самым берегут защитные силы организма, что помогаем легче справляться с болезнями и в целом болеть реже.



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**МОЙ ВЫБОР**

Чтобы здорово жить, нужно соблюдать некоторые **правила здорового образа жизни:**

### **Любить и уважать себя**

— тот, кто любит себя, никогда не будет вредить своему здоровью, а тот, кто любит моду, будет издеваться на собой и своим телом: алкоголем, сигаретами или перееданием, фитнесом или диетами — неважно, лишь бы угодить ей (моде), а не себе.

### **Любить и уважать других людей**

— только тот, кто, кроме себя, любит и уважает других, безусловно будет любим и уважаем. И у него будет достаточно положительного общения, что так важно для здоровья и процветания.

### **Любить и уважать окружающий мир, в котором ты живешь**

— только те, кто с любовью и уважением относятся к миру, природе, окружающей среде своего обитания, смогут взаимодействовать с миром и наслаждаться здоровой и многолетней жизнью.

***Начните с себя!***

Источники:

<http://mobilkoy.ru/images/mobilkoy/2017/04/0-1.jpg>

<http://boobles.ru/wp-content/uploads/2014/02/foto-so-spotrsmenami.jpg>

<http://rus-health.info/images/original/full1371558812.jpg>

[http://s00.yaplakal.com/pics/pics\\_original/8/3/3/5968338.jpg](http://s00.yaplakal.com/pics/pics_original/8/3/3/5968338.jpg)

<https://i.ytimg.com/vi/MWU6jBrXoq8/maxresdefault.jpg>

<https://www.letsnurture.com/wp-content/uploads/2014/06/Health-Apps-for-Android-and-iOS.png>

[https://ptzgovorit.ru/sites/default/files/original\\_nodes/future.jpg](https://ptzgovorit.ru/sites/default/files/original_nodes/future.jpg)

<https://probiznesmen.ru/wordpress/wp-content/uploads/2016/09/позитивный-настрой.jpg>

<https://s1.1zoom.ru/big0/891/356817-admin.jpg>

[http://banktv.ru/wp-content/uploads/2017/01/1484620793\\_hqdefault.jpg](http://banktv.ru/wp-content/uploads/2017/01/1484620793_hqdefault.jpg)

<http://психоаналитик-матвеев.рф/formula-schastya/zdorovyj-obraz-zhizni-cto-hto-takoe/>

<http://www.goodhabit.ru/article/what-is-a-healthy-lifestyle/>

<http://www.calorizator.ru/article/health/zozh>

