



# Правила здоровой ЖИЗНИ

Володько Варвары  
4 Б класса



## Зачем людям здоровая жизнь

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Крепкое здоровье — важнейшая предпосылка к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческой жизни.

# Что надо делать чтобы быть здоровым



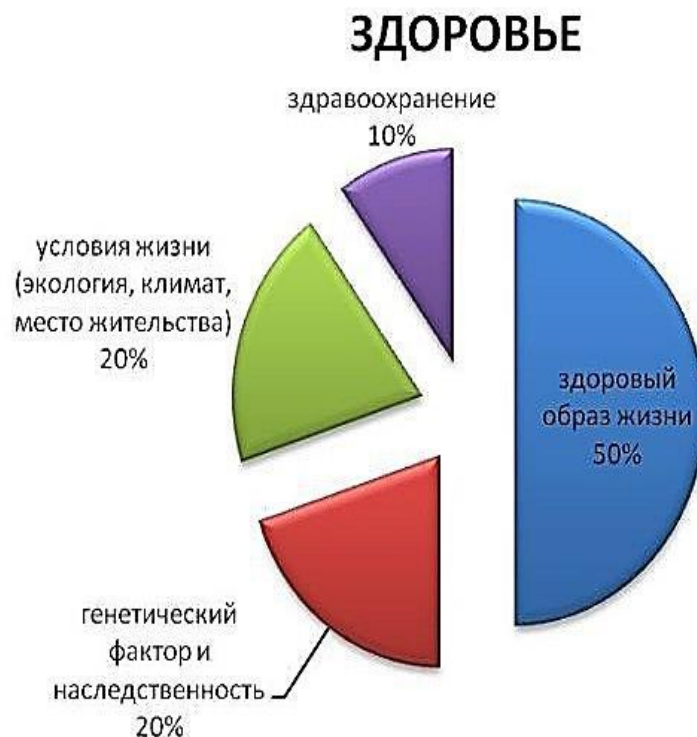
Здоровый образ — это, на мой взгляд, целый комплекс, который вам либо прививают родители еще с пеленок, либо вы сами уже его строите. Для его строительства вам необходимо не только ходить в спортзал, но и учиться этому постоянно.

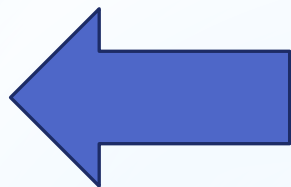
Чтобы прийти к такому состоянию, вам необходимо выработать в себе массу хороших привычек. Так что же включает в себя здоровый образ жизни.

# Правильный и здоровый образ жизни

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение. Полезное значение здорового образа жизни очевидно: она становится ярче и интересней.

Неоспоримым достоинством является и уменьшение страхов за состояние своего здоровья.





# ЗОЖ ЧТО ЭТО

Здоровый образ жизни - понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий.

Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции.

Немаловажное значение имеет и экологическая обстановка, но не всегда есть возможность ее изменить.



Сохранение здоровья населения в цивилизованном обществе должно стать приоритетным заданием в каждой стране. Это становится важным для развития государства в социально-экономическом и научно-техническом направлениях.

Формированию культуры здоровья современные ученые уделяют огромное количество времени и сил. Они уверены, что здоровье нации зависит не только от ведения ЗОЖ. Немаловажную роль играет безопасность окружающей среды, условий труда и развития системы охраны здоровья.

**Спасибо за  
внимание**

