

Здоровый образ жизни: что это такое?

Здоровый образ жизни это:

- единственно правильный и верный образ жизни;
- основа твоего комфортного самочувствия и хорошего настроения;
- залог долголетия, развития твоей личности и достижения жизненных успехов.

Каковы составляющие здорового образа жизни?

- двигательная активность и физические нагрузки;
- занятия физической культурой и спортом правильное питание;
- соблюдение оптимального режима дня отказ от вредных привычек.

Двигательная активность и физические нагрузки

Дефицит движения и физических нагрузок – гиподинамия – чрезвычайно распространена в наше время, особенно среди школьников, студентов и людей умственного труда, вынужденных проводить много времени без движения, находясь в одной позе.

Гиподинамия – это еще не болезнь, но уже условие для развития многих недугов

опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

Двигательная активность и физические нагрузки – это лучшая профилактика множества заболеваний, которая не требует от тебя значительных затрат по времени и соблюдения специальных условий. Пребывание на свежем воздухе, пешие прогулки и пробежки, купание, походы на природу – это уже то, что нужно!

Физическая активность непосредственно влияет на основные показатели хорошего самочувствия:

- нормализуются вес и жировой процент;
- укрепляются кости и мышцы;
- улучшается настроение;
- растет круг общения;
- исчезают вредные привычки.

Занятия физической культурой и спортом

Физкультура и спорт – это, прежде всего, дисциплина, которая упорядочивает физическую активность, правильно дозирует ее и направляет в нужное русло.

Занятия физической культурой и спортом – это основа здорового и интересного образа жизни, источник энергии, дополнительный стимул для самореализации.

Профессиональный спорт – не для всех, не обязательно превращать спорт в профессию для каждого, но место в своей жизни для занятий физкультурой и спортом может найти любой.

Если хочешь стать яркой личностью – спорт это для тебя!

Правильное питание

Это основа хорошего самочувствия каждый день. Условие нормальной работы внутренних органов. Контроль за своим весом.

Соблюдение оптимального режима дня

Необходимое условие рационального использования своего времени

Правильное сочетание физических нагрузок, работы и отдыха.

Отказ от вредных привычек

К несчастью, в обществе прижилось множество вредных привычек, препятствующих поддержанию здорового образа жизни. Основные из них – это курение, употребление алкоголя, наркотиков и интоксикантов, неумеренное или недостаточное питание, несоблюдение режима дня.

Многие не считают, что вредные привычки пагубно влияют на здоровье,

поскольку симптомы и заболевания появляются не сразу. На самом деле любая вредная привычка приведет к плохим последствиям для здоровья организма.

Если у тебя есть вредные привычки – откажись от них и не затягивай с этим!

Что способствует выбору здорового образа жизни?

- правильное воспитание в семье;
- личная культура и правильное мировоззрение;
- желание гармонично развиваться и добиваться жизненных успехов;
- стремление к долголетию;
- желание избежать стрессов, болезней, преждевременного старения;

Что способствует поддержанию здорового образа жизни?

- двигательная активность
- физическая культура и спорт
- позитивные увлечения, полезные и интересные хобби
- рациональное использование своего времени

Если у тебя есть свободное время – потрать его на себя с наибольшей пользой: займись спортом.

*Лучший друг твоему
здоровью – ты сам!*

Здоровый образ жизни



г. Балаково