

# *Здоровый Образ Жизни*

---

«ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ»



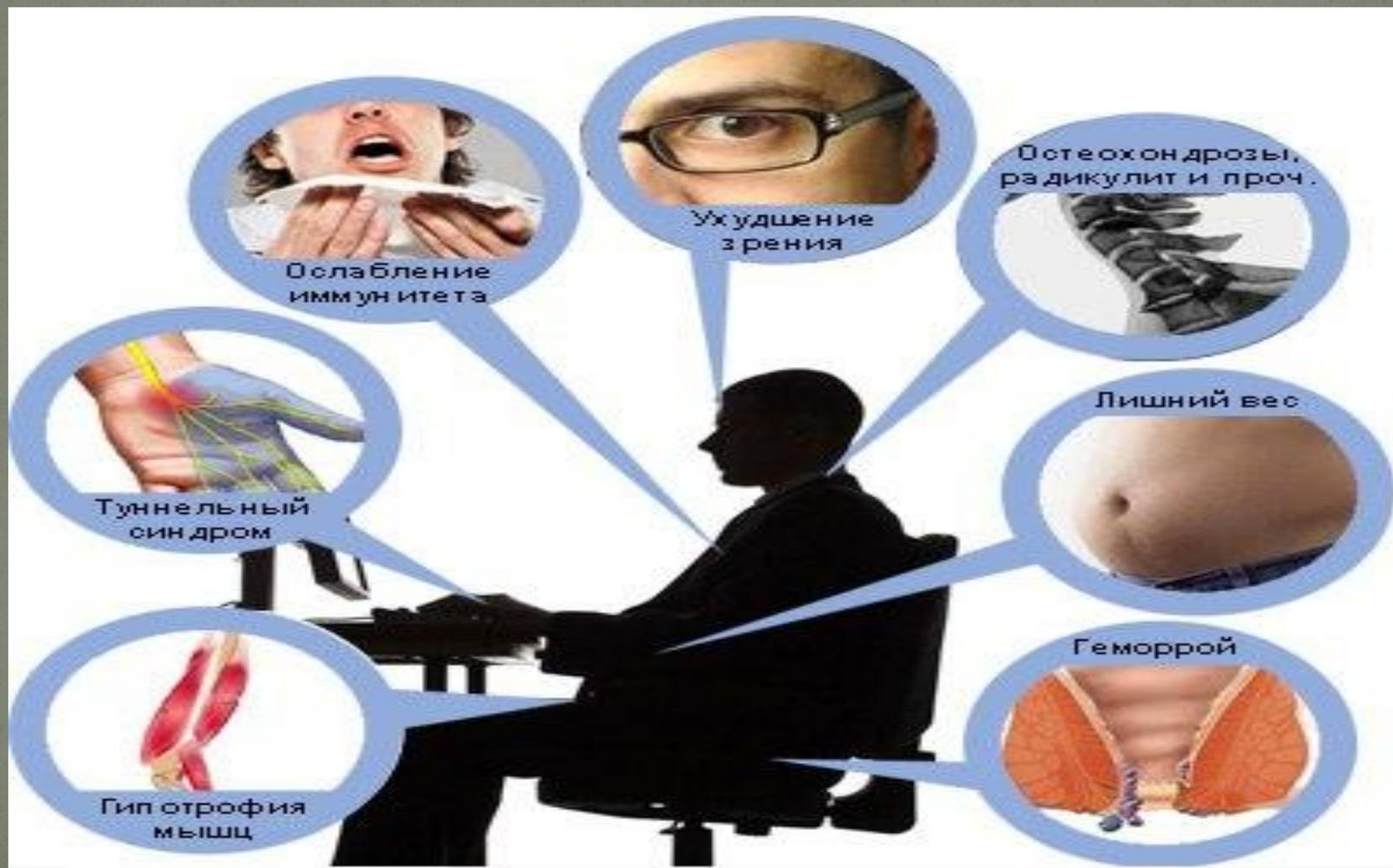
## *человека, как продолжительное физическое бездействие.*

*(Аристотель)*

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это система поведения разумного человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно— религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного долголетия.

# Результат не здорового образа жизни

## ЖИЗНИ



активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством.

Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

Стали очевидны три главных врага современного человека — [депрессия](#), [гиподинамия](#) и плохая [мораль](#)



# Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц, называется «гиподинамией»

- Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.



# Профилактики

- Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку в течение 30 минут (стандартная школьная зарядка).
- Совершайте вечернюю прогулку в течение 20 минут.
- Шоппинг пешком также является профилактикой (особенно с огромными пакетами и прочей атрибутикой).
- Отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание) тоже немаловажный фактор.
- Полезно заняться каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой).
- Десятиминутные пробежки будут весьма кстати.
- Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (VELO, можно даже простую скакалку купить).
- Записаться в какую-либо секцию (танцы, бассейн, просто в тренажерный зал).
- Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).

# Вывод

- Невозможно заставить себя вставать из-за компьютера каждый час и выполнять комплекс упражнений, как это рекомендуют незнакомые со спецификой интернет деятельности специалисты. Нет смысла, желания, а иногда и возможности, делать столь частые перерывы.
- Лучший способ повышения двигательной активности – спорт и активный отдых. Другими словами вести Здоровый Образ Жизни!



# Спасибо за



- *Выполнила: Симушина В.  
Преподаватель: Розонова  
Н.Ю.*