



Таким образом, здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Если каждый из нас станет приверженцем здорового образа жизни, то будет здоров не только каждый человек в отдельности, но и вся наша огромная страна!

Ведите  
здоровый  
образ  
жизни!

Здоровые люди—  
здоровая страна

*Автор: Атаханова Анастасия*

**Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.**

**Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.**

**Как избавиться от вредных привычек?**

**Для этого определите план действий, который необходимо осуществить для достижения данного результата, к примеру: прийти на встречу не на 5 минут позже, а за 10 минут до ее начала. Постоянно совершая данное действие Вы достигните нужного Вам результата.**

**Составляющие здорового образа жизни:**

- 1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;**
- 2. Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания;**
- 3. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;**
- 4. Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;**
- 5. Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.**
- 6. Личная и общественная гигиена.**



**Опираясь на данные диаграммы, можно сделать вывод, что более чем на половину здоровье человека зависит от образа жизни, который он ведет.**