



«МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗОЖ»

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

«ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ЕСТЬ САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ ПРОИЗВЕДЕНИЕ ПРИРОДЫ».

ТОМАС КАРЛЕЙЛЬ.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек. За последние несколько лет была предпринята попытка популяризировать новую концепцию здоровья, больше не как цель, которую необходимо достичь, но как «необходимое благо для социального, экономического и личного развития...», где «люди сами являются величайшим ресурсом». Продвижение идеи здорового образа жизни осуществляется как в индивидуальной, так и в общественной сферах жизни, и приобретает формат популярного молодежного движения.

В ЧЕМ ИДЕЯ ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ?



Цель проекта «МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗОЖ» состоит в том, чтобы продвигать культуру, основанную на здоровом образе жизни, который может помочь людям с юности ценить радости жизни, сохраняя при этом собственное здоровье.

Нездоровый образ жизни (плохое питание, чрезмерное употребление алкоголя, курение, недостаток физических упражнений) имеет отрицательные последствия не только для здоровья людей, но и для их рабочей среды.

Проект имеет дело со следующими модифицируемыми факторами риска:

- диета;



- низкая активность;



- алкоголь;



- курение.



ТАК ЧТО ВСЕ ТАКИ ВАЖНО?

Рацион питания

Здоровое питание - чрезвычайно важный фактор в предотвращении многих болезней, ремиссии и лечении многих других. Пропорции типа и качества еды, которую едят люди обеспечивают основу для всестороннего физического и умственного развития человека.

Упражнения

Сидячий образ жизни может вызвать:

1. развитие различных хронических заболеваний, в частности тех, которые связаны с сердечно-сосудистой системой;
2. плохой метаболизм;
3. повышенное артериальное давление;
4. ожирение.

**«ЖИЗНЬ ТРЕБУЕТ ДВИЖЕНИЯ.
НИЧТО ТАК НЕ ИСТОЩАЕТ И НЕ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КАК
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ».
АРИСТОТЕЛЬ**

КАКИЕ ЦЕЛИ У ЭТОГО ПРОЕКТА?

Этот проект направлен на разработку образовательного проекта, который будет поддерживать молодых людей, продвигая в обществе идеи здорового образа жизни. Проект нацелен на пропаганду здорового и правильного питания, ведение подвижного образа жизни и повышение осведомленности о вреде, который могут нанести алкоголь и курение (границы и барьеры, которые должны быть введены во избежание пагубной привычки, зависимости).

Проект также направлен на то, чтобы побудить молодежь максимально использовать свои личные навыки и таланты, тем самым повышая самооценку и уверенность в себе.



ЧТО БЫЛО ДОСТИГНУТО?

Результаты этого проекта:

- Более точное понимаю того, какой образ жизни можно считать здоровым;
- Современные тенденции среди молодежи: борьба с вредными привычками, культивирование здорового образа жизни.
- ЗОЖ начинает самостоятельного существования как модное и современное движение как в социуме, так и в моде, искусстве.

«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА, КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, - ЭТО ЗДОРОВЬЕ».
ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

