



«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью. Здоровый образ жизни (он же ЗОЖ) — это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором здоровья: повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний.

#СпортшколаГусев