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

*Здоровье  часто недооценивают, когда оно есть, и очень горько сожалеют о том, что не позаботились о здоровье раньше. Со здоровьем - всё веселей. Давайте задумаемся не только о физическом здоровье, но и о душевном - ведь они взаимозависимы, в большей степени от душевного и духовного здоровья.*

*Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.*

*Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.*

*Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека. Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спортом, туризму. Наряду с этим имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: самолечение, несоблюдение элементарных гигиенических требований, табакокурение, злоупотребление алкоголем. К малоподвижному образу жизни приводят комфортные условия в доме, механизация и автоматизация на производстве, развитие транспорта, улучшение питания – к перееданию.*

*Физическая активность стимулирует многие жизненно важные функции организма, а ее ослабление вызывает опасные нарушения. Поэтому не стоит пренебрегать утренней зарядкой, следует стараться хотя бы спускаться вниз по лестнице, вместо того, чтобы пользоваться лифтом, и уезжать загород в свободные дни. Но главное – больше ходить пешком.*