



РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА
Московский филиал
колледж гостиничного сервиса

Студенческая научно-практическая конференция
«От здорового образа жизни к культуре здоровья»

Влияние здорового образа жизни на
качество успешной карьеры, личной и
семейной жизни

Куприянова Виктория 3-4
ГС

Здоровье - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.



Понятие здорового образа жизни

ЗОЖ- не только борьба с вредными привычками ,
это еще и побуждение людей к спортивной
активности и нормализации сбалансированного
режим



Движение - жизнь.
Делай зарядку!)



Влияние ЗОЖ на качество успешной карьеры, личной и семейной жизни.

От уровня здоровья членов семьи зависит:

- 1) Рождение полноценных, здоровых детей
- 2) Возможность полноценно трудиться, зарабатывать достаточно средств для обеспечения самих себя и других членов своей семьи.
- 3) Значительно продлить время активной трудовой деятельности.
- 4) Крепкое здоровье позволяет меньше средств тратить на восстановление организма после перенесенных острых и хронических заболеваний.







Формирование мотивации здорового образа жизни



Основными средствами обеспечения процесса развития мотивации к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания студента можно выделить:

- пример выдающихся личностей, у которых можно проследить волевые проявления в сохранении здоровья и ведения здорового образа жизни;
- просвещение студентов в области здорового образа жизни;



Таким образом - мотивация здорового образа жизни является не только показателем личностного развития, так как отражает потребности человека в сохранении здоровья; но и одним из важнейших критериев качества образования, от которого зависят перспективы развития государства и общества в целом.

Спасибо за внимание!