Министерство образования и молодежной политики Чувашской республики города Канаш

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7»

**Исследовательская работа**

**на тему:**

**«ЗОЖ-это модно»**

2019

Оглавление:

Введение……………………………………………….................................3

Актуальность исследовательской работы………………………………...4

Гипотеза исследования…………………………………………………….4

Цель и задачи исследовательской работы…………………………...…...5

1. Здоровый образ жизни и его составляющие……………………..................6-8

2. Важность здорового образа жизни и его влияние на жизнь человека……...8

3. Факторы, влияющие на здоровье человека……………………………….9-10

4. Влияние вредных привычек на организм человека……………………..10-12

Заключение………………………….……………………………………..13

Список использованной литературы……………………………………..14

**ВВЕДЕНИЕ.**

Богатстволюбогогосударствасоставляютнетолькоприродныересурсыилиматериально–культурныеценности, хотяони, несомненно, важны; ноивпервуюочередь, люди, егонаселяющие, иихпродолжительностьжизнииздоровье.

Тревожными фактами в России в последнее время являются:

* снижение рождаемости;
* уменьшение продолжительности жизни

Так как из всех факторов, влияющих на организм человека, образ жизни находится на первом месте, возникла необходимость учить людей быть здоровыми и счастливыми, уметь организовать свой образ жизни.

**Здоровый образ жизни.**

Понятие “здоровый образ жизни” включает в себя следующие компоненты:

* правильное дыхание;
* правильное и рациональное питание;
* двигательная активность;
* положительные эмоции;
* закаливание;
* любовь к природе и ее сохранение;
* предупреждение формирования пагубных привычек.

Человечество веками использовало великое множество веществ благодаря тем или иным их свойствам. Сахароза, поваренная соль, металлы, пластмассы, каучук - вы сами можете продолжить этот список. Но есть вещества, о вреде которых неустанно говорят десятки лет и все-таки используют во всех странах люди разных рас, вероисповеданий, культур. Почему это происходит? Что мы знаем и что надо бы знать каждому об особенностях наркотиков, алкоголя, никотина?

**АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ:**

1) Проблема профилактики алкоголизма, курения и наркоманииостается до настоящего времени весьма ак­туальной. На основе статистики проведенных социальных опросов 2017-2018 г.г. было выявле­но, что большинство школьников и студентов знают о ядови­тых свойствах этанола и никотина и отрицательном воз­действии его на организм человека, но при­чины этого им неизвестны.

2) Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни.

XXI век объявлен ЮНЕСКО веком образования. Система образования названа стратегически важной сферой человеческой деятельности в решении глобальных проблем выживания и развития человечества. Следовательно, стратегия развития образования XXI века должна разрабатываться с учётом идеи гуманизации и экологизации .

**ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ*.***

Здоровье – это бесценное достояние не только каждого отдельно взятого человека, но и всего общества. В детстве и юности закладываются основы физического и нравственного здоровья. Привычки легче избежать, чем потом от неё отвыкнуть Проблема «вредных привычек» наиболее актуальна в молодежной среде.

* Борьба с ними это задача не только государства, но и каждого отдельного гражданина;
* Молодежь не желает прислушиваться к разуму старшего поколения, поэтому необходимо донести до неё информацию понятным ей языком;
* Сделать это могут такие же молодые люди – мы с тобой!

Проект имеет социальный, и педагогический аспекты. Проект подразумевает изучение собственного поселения с параллельной оценкой состояния окружающей среды; предполагает решение воспитательно-образовательных задач с экологической направленностью.

Переход от пассивных образовательных и пропагандистских мероприятий к активным природоохранным действиям с привлечением всё большего числа молодёжи, особенно детей, является требованием нынешнего времени.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ:**

Формирование личной негативной позиции молодежи по отношению к вредным привычкам через воздействие на его информационное пространство.

***Достичь цель****можно через решение основных задач:*

* Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя(характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
* Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья молодежи (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).
* Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

**ЗАДАЧИ:**

1. Рассказать учащимся о здоровом образе жизни и его влиянии на организм;

2. Заинтересовать учащихся в пользе и моде следования ЗОЖ;

3. Воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;

4. Популяризация преимуществ ЗОЖ;

4. Определить, какие факторы оказывают положительное и отрицательное  влияние на организм человека;

5. Предоставить учащимся объективную информацию о негативном влиянии вредных привычек на организм человека;

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ.**

**Здоровый** **образ** **жизни**, **ЗОЖ** — **образ** **жизни** человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Понятие “здоровый образ жизни” включает в себя следующие компоненты:

* правильное дыхание;
* правильное и рациональное питание;
* двигательная активность;
* положительные эмоции;
* закаливание;
* любовь к природе и ее сохранение;
* предупреждение формирования пагубных привычек.

**Правильное питание.**

**«Что такое правильное питание»**

*Правильное питание* – наличие в меню всех необходимых питательных веществ.  
*Правильное питание* – это сбалансированное питание с поступлением всех необходимых веществ, углеводов и клетчатки, нужного количества витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.   
*Правильное питание* – это ограничение поступления вредных веществ.

Начать ограничивать себя нужно от более вредного к менее вредному.

**Основные принципы правильного питания**

1.Энергетическаяценностьпищидолжнасоответствоватьэнергетическимзатратаморганизма.  
2.Сбалансированность рациона,т.е.соответствиехимическогосоставапищевыхвеществфизиологическимпотребностяморганизма.

3.Режим питания.

**Правильный режим питания**

1. Прием пищи в одно и тоже время.

2. 4-5 разовое питание.

3. Интервалы в приеме пищи должны составлять не менее 3-х и не более 5 часов.

4. Интервал между ужином и началом сна должен составлять 3-4 часа.

**Двигательная активность.**

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, оказывающей влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека.

**Личная гигиена.**

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для лиц любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

**Вредные привычки.**

Что такое вредная привычка?

Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:   
• Алкоголизм  
• Наркомания  
• Курение

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

**Наркомания —** хроническое прогредиентное (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.   
Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

**Курение —** вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

**2. ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.**

**Необходимость ведения здорового образа жизни.**

Образ жизни каждого индивидуума оказывает определенное влияние в таких трех основных средах его существования:

1.Среда, в которую входит сам индивидуум и его ближайшее окружение – семья, родственники, друзья.

2. Среда, которая включает людей, объединенных по этническим признакам, социальному положению, уровню жизни, уровню образования, местом проживания.

3. Среда, которая включает всех индивидуумов, проживающих в одной стране, объединенных социально-культурным и экономическим строем, общей территорией, природными условиями.

И так получается, что каждый человек влияет на многих окружающих его людей часто даже сам того не ведая. Именно поэтому очень важно, чтобы выбранный образ жизни был созидательным, а не деструктивным. 

Здоровый образ жизни – это также минимальное обязательство человека перед своей семьей и своими потомками, так как испорченные гены передадутся далее по семейному древу. Ни для кого не секрет, что женщина в период беременности должна наиболее тщательно следить за собой и окружающей ее обстановкой, чтобы развивающийся в ее утробе плод родился здоровым ребенком в четко обусловленный биологией срок. В ином случае любые негативные факторы могут стать основой больших проблем у растущего человека и затрагивать не только физические аспекты, но также психические и даже умственные.

Недавнее открытие нидерландских ученых из Маастрихтского университета указало на то, что по отцовской линии вредные привычки передаются по генам вплоть до внуков и правнуков, часто минуя непосредственно их детей. По материнской линии они тоже передаются, но не так явно выражаются в будущем. Это означает только одно – любые неверные шаги в вашей жизни будут стоить здоровью ваших потомков и с этим ничего не поделать.

И так как общество строится все-таки из отдельных людей, то уже сегодня мы можем легко наблюдать, как образ жизни одних влияет на образ жизни других в масштабе всей планеты. Например, при определении «нация фастфуда» большинство с уверенностью укажут на жителей США. Случайно ли это? Конечно же, нет, если учитывать гастрономические особенности этой культуры.

Именно потому важно, чтобы на любом коллективном (а лучше национальном) уровне сознания формировалась основа для утверждения и поддержания здорового образа жизни всех индивидуумов. Любые новые условия при постоянном повторении превратятся в условные рефлексы, а уже с преемственностью поколений – наследственной и культурной – в безусловные.

**3. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.**

Существуют определенные факторы, которые оказывают непосредственное влияние на здоровье человека, но при этом он сам на них воздействовать не в состоянии. Нет, теоретически это возможно, так как сам человек создает вокруг себя необходимую ему среду обитания, однако на деле эта возможность доступна лишь немногим.

В первую очередь это экологические факторы. Если говорить про нашу страну, то при любых вмешательствах в природную среду, даже с благими намерениями, практически никогда не идет речь о возможных последствиях на человеческий организм, которые могут быть. Отравленные водоемы, химическое загрязнение атмосферы – это не страшилки для детей, это реальная среда обитания многих людей. В связи с такими условиями с самого рождения люди подвергаются атаке ядовитых веществ, что незамедлительно влияет как на способ их жизни, так и на ее продолжительность – единицы доживают до 60-70 лет, попутно страдая от многочисленных болезней, которые сами по себе никогда бы не появились.

Повышенный радиационный фон становится причиной частых случаев заболевания раком. Наша планета каждую секунду атакуется сильнейшим излучением, которое исходит от Солнца. Атмосфера и магнитное поле Земли нейтрализуют радиацию, однако все живое и неживое все равно подвергается остаткам излучения, которые таки доходят до поверхности. Потому любой житель планеты с самого рождения излучает небольшой радиационный фон, который при этом помогает клеткам быть активными. Возможно, без его наличия и первая жизнь не зародилась бы, кто знает.

Но при этом даже малое повышение уровня радиации провоцирует слишком активную деятельность в клетках. В итоге болезнь может развиваться очень долго и впоследствии спровоцировать мутацию клеток из обычных в раковые, злокачественные. Соответственно, чем выше воздействующая на человека радиация, тем скорее он погибает.

Кроме вышеназванных существуют два фактора, с которыми многие люди вынуждены попросту мириться, не имея возможности решить проблему – это шум и климатические условия.

Жизнь большинства людей проходит в городах. Большие или маленькие – они создают много разнородного шума, особенно, если они близки к промышленным зонам. Человек слышит только в определенном частотном диапазоне, однако это не значит, что ультразвук или инфразвук на него не влияют. Частые головные боли или болезни внутренних органов могут быть причиной воздействия именно неслышимых ухом шумов.

Климат в регионе обычно обусловлен многими факторами, как географическими, так и экологическими. Человек, подверженный влиянию погоды на его самочувствие, может страдать часто от любого рода неблагоприятных для него условий. Здоровый же организм умеет вовремя подстраиваться даже под быстро меняющуюся погоду.

Человек – это единственное на планете существо, которое изначально стало формировать окружающую среду под себя, а не приспосабливаться под нее. В наши дни это аукнулось на состоянии природы, которая местами становится порой непригодной для жизни любых существ, в том числе и самого человека. Влияние одного индивидуума сильно, если оно может передаваться и на других подобных ему – и дальше по цепочке. Потому само понятие здоровья относится не к одному человеку или группе, которые разделяют этот интерес, а ко всему человечеству, обуславливая сначала физическое, а потом и психическое здоровье.

Здоровье прописывается в ДНК каждого человека и часто воспринимается как данность. Родители, которые придерживаются правильного образа жизни, должны передать его не только в генах, но и в самом понимании, насколько ценным он является в наше время.

**4. ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.**

Стоит ли говорить о том, насколько вредят здоровью две основные привычки большинства людей: курение табака и распитие алкогольных напитков? Заниматься пустым морализаторством нет смысла, так как люди добровольно совершают эти действия, при этом являясь предупрежденными о грядущих последствиях не просто злоупотребления ними, а даже редкого их употребления.

**Влияние алкоголя на организм человека.**

Мозг является самым активным потребителем энергии. Отрицательное действие алкоголя на мозг связано с нарушением доступа кислорода к нейронам в результате алкогольной интоксикации. Алкогольное слабоумие, развивающееся при длительном употреблении алкоголя, является результатом гибели мозговых клеток.

Необратимые последствия интенсивного употребления алкоголя: повреждения мозговых функций, обусловленные поражением клеток коры больших полушарий — «думающей» области головного мозга. Вскрытие умерших даже в относительно молодом возрасте алкоголиков часто показывает существенное истощение мозга, особенно коры больших полушарий.

Вредное воздействие алкоголя сказывается на всех системах человеческого организма (нервной, кровеносной, пищеварительной). В настоящее время доказана пагубная роль алкоголизма в развитии острых и хронических заболеваний.

**Алкоголизм и потомство.**

Исследования показали, что алкоголь в первую очередь влияет на Экспериментальные половые клетки, которые впоследствии несут патологическую информацию будущему плоду. Половые клетки, деформируясь, развиваются неправильно, и впоследствии их уже «не выправить» никакими фармакологическими средствами. Случаи, когда у хронических алкоголиков рождаются вполне нормальные дети, не доказывают безвредности алкоголизма родителей, а свидетельствуют лишь о том, что фактор пьянства действует в совокупности с большим количеством благоприятных и неблагоприятных факторов. В настоящее время рядом исследователей показано, что у хронических алкоголиков здоровые дети могут родиться только через 2-3 года после воздержания от употребления спиртных напитков. В противном случае даже при самом «сверхтрезвом зачатии» беды не миновать.

Иногда у хронических алкоголиков рождаются дети, у которых нет отклонений в умственном развитии. Но доказано, что 94% детей, отягощенных алкогольной наследственностью, впоследствии сами становятся пьяницами или приобретают психические расстройства. Так, французские ученые провели уникальный эксперимент. Они тщательно следили за жизнью четырех поколений больных, страдающих хроническим алкоголизмом. В первом поколении — нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором — пьянство в полном смысле слова; представители третьего страдали ипохондрией, меланхолией, были склонны к убийству; в четвертом — тупость, идиотизм, бесплодие, т.е., по сути дела, род перестал существовать.

**Влияние наркотиков на организм человека.**

Любые наркотические препараты вызывают у человека зависимость, и именно этот фактор губительно влияет на его психику.

Действие на человеческий мозг галлюциногенов является катастрофическим. Так прием такого галлюциногена как ЛСД может вызывать тяжелые необратимые изменения. У человека возникают различные психозы, изменения характера, снижаются умственные способности, наблюдается моральная деградация и полный распад личности. Употребление наркотиков приводит к такому тяжелому заболеванию, как шизофрения. Некоторые наркотические препараты группы галлюциногенов накапливаются в тканях головного мозга, и продолжают отравлять его даже после отказа от наркотика.

Все виды наркотических препаратов истощают нервную систему человека. При этом наркоман впадает в состояние депрессии, которая очень часто приводит его к суициду.

Пагубное воздействие наркотических веществ на организм человека не ограничивается описанными выше явлениями. Также у всех наркоманов сильно снижается иммунитет. Именно из-за этого такое заболевание как пневмония, стоит на втором месте среди причин смерти героиновых наркоманов, после передозировки.

**Наркомания и потомство.**

Влияние на организм человека наркотиков в отношении половых органов однозначно - наркоман имеет все шансы остаться бездетным, однако даже когда зачатие произошло, риск рождения неполноценного потомства очень велик. Бесплодие относится к обоим полам. Импотенция, аменорея (прекращение менструаций), снижение полового влечения – распространенные последствия непродолжительного употребления.

У обоих полов происходят структурные изменения – атрофические процессы половых органов. При отказе от наркотиков их длительное употребление ранее приводит к невозможности вынашивания плода у женщин.

В чем проявляется вредное влияние наркотиков на потомство человека?

Оно начинается до зачатия. Яйцеклетки формируются в утробе матери, поэтому девочка рождается с полным набором половых клеток. Они не защищены от воздействия токсинов - принимая наркотики, молодая девушка рискует вмешаться в генетическую составляющую своих будущих детей, родить здорового малыша не получится даже при полном отказе от влияния наркотиков. Повреждение генетического материала влечет за собой уродства, мутации, врожденные пороки, во многих случаях несовместимые с жизнью.

Какое действие оказывают наркотики на организм молодого человека? У мужчин обновление половых клеток происходит всю жизнь, но постоянное токсическое воздействие может повлечь фатальные последствия. Даже курение табака является фактором снижения качества половых клеток, что говорить о наркотических веществах: сперматозоиды изменяют структуру, становятся вялыми, неспособными к оплодотворению. Мутагенное действие большинства веществ способствует рождению неполноценного потомства.

**Влияние курения на организм человека.**

Курение не признано наркоманией, но влияние курения на организм человека сходно с влиянием, оказываемым наркотиками. Оно столь же разрушительно по последствиям, но зато менее осуждаемо обществом и вызывает меньше негатива у самих курящих.

Центральная нервная система курильщика находится в состоянии постоянного напряжения из-за возбуждающего влияния никотина. Но при этом к ней притекает меньше крови (из-за спазма мозговых сосудов), да и содержание в ней кислорода, необходимого для поддержания активной деятельности мозга, понижено. Но даже поступающий к мозгу кислород с трудом используется мозговыми клетками, поэтому у курящего снижена умственная работоспособность, ослабляется память, страдают волевые качества. Кроме того, он ощущает повышенную раздражительность, у него нарушено засыпание и часто отмечаются головные боли.

Курение и потомство.

От курения матери серьёзнее всего страдает центральная нервная система зародыша, которая формируется в первые 2–3 недели после зачатия. Это резко замедляет процесс развития интеллектуальной сферы ребёнка. На 4–5 неделе беременности под удар попадает и формирующаяся сердечно-сосудистая система. В печени и почках плода развиваются дистрофические процессы. Замедляется и формирование костей из-за снижения темпов усвоения кальция. Ухудшается синтез веществ, необходимых для активно делящихся клеток развивающегося организма. Нарушается синтез белков – основного строительного материала всех органов и тканей будущего ребёнка. Разрушается ряд витаминов, необходимых для оптимального роста и развития плода.

В результате такого комплексного нарушения обменных процессов появляются на свет дети с уменьшенными размерами головки, сердца, сниженными показателями роста и веса.

Ультразвуковое исследование показывает, что при первых затяжках сигареты ребёнок, находящийся в материнской утробе, начинает морщиться, метаться. Создаётся впечатление, что он хочет куда-нибудь спрятаться. Видно, что ему плохо, что он противится воздействию никотина. Через некоторое время ребёнок безвольно повисает без движений – никотин на него действует как насильственное наркотическое опьянение.

У детей, матери которых курили во время беременности, вдвое чаще диагностируются врождённые пороки сердца и в 2 с лишним раза наблюдаются физические уродства, например расщепление губы и нёба и другие. У девочек страдает репродуктивная функция, вплоть до развития в будущем бесплодия врождённого характера.

И если с такими привычками все ясно, то в современном мире возникает много новых, совсем не способствующим образу жизни, который хоть отдаленно можно назвать здоровым.

Нововыросшее поколение офисных работников повально страдает от гиподинамии – банальной на первый взгляд малоподвижности, которая при этом способствует преждевременной старости и планомерного понижения мышечного тонуса. Доступность большого количества еды, особенно дешевой, насыщенной трансжирами и ГМО, приводит к повальному ожирению, которое, увы, в большинстве случаев передается и по наследству. Слишком активный ритм жизни и большая конкуренция на рынке труда приводят к непрекращающимся стрессам и даже неумению людей отдыхать и отвлекаться от любого рода забот. Такое состояние быстро вызывает непрекращающиеся нарушения в работе организма, провоцируя болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, а также различных внутренних органов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, немало учащихся имеют вредные для здоровья привычки, что очень пагубно сказывается, как на духовном, так и физическом состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья людей.

Вести здоровый образ жизни уже давно вошло в моду.Здоровье – это огромная ценность, которая дана человеку. Его нужно беречь смолоду – только тогда человек сможет прожить долгую и счастливую жизнь. Здоровье каждого из нас в наших руках, как и наша жизнь в целом! Только мы в силе улучшить и исправить то, что нас не устраивает! Остается только верить, что модная тенденция вести здоровый образ жизни, останется надолго в современном обществе и перерастет в обязательную составляющую жизни каждого человека.

Человек по своей природе всегда стремится к достижению идеала, внутреннего или внешнего. Неудивительно, что мода на здоровый образ жизни быстро распространяется по всем континентам и странам. Со временем могут меняться эталоны красоты, модные тенденции в одежде или интерьере приобретают новое звучание, но истинные ценности, к которым в первую очередь относится здоровье, остаются неизменными.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

я