

Здоровый образ жизни

Подготовил ученик 7-А класса Максим Уханов

ЗОЖ - отлично!



Что такое ЗОЖ?

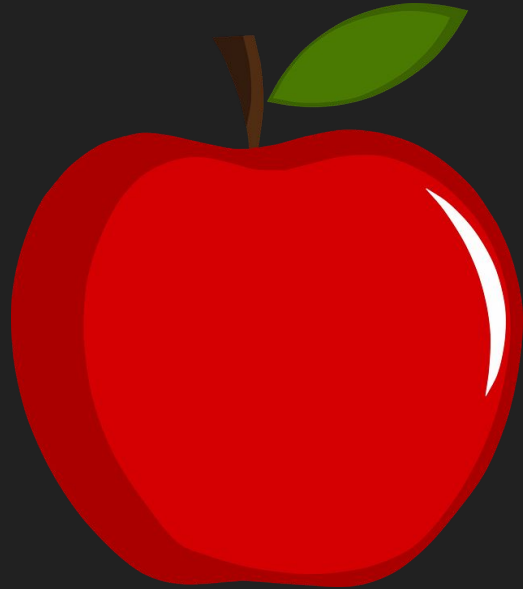
ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) - действия человека, направленные на сохранение и укрепление здоровья.



Какие действия включает в себя ЗОЖ?

На самом деле, таких действий очень много, но вот самые распространённые:

- Занятие спортом
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый сон
- Правильное питание
- Закаливание
- Соблюдение режима дня
- Соблюдение личной гигиены



Какая от ЗОЖ польза?

ЗОЖ приносит много пользы, такую как: профилактика болезней, уменьшение уровня стресса, физическую активность. В целом 60% здоровья человека зависит именно от того, какой образ он будет вести.

Стоит ли следовать ЗОЖ?

Конечно, можно сказать “даже нужно”. ЗОЖ приносит много пользы и требует совсем немного ваших усилий.



Спасибо за внимание!