

# Я выбираю активный образ жизни!

Выполнил:  
Фоминых Кирилл 10 класс

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



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**







# Главные причины, чтобы вести здоровый образ жизни.

- ▶ 1. Укрепить свое здоровье и повысить иммунитет.
- ▶ 2. Избавиться от стрессов и депрессии.
- ▶ 3. Прожить до глубокой старости при физическом и психологическом здравии.
- ▶ 4. Иметь красивое, подтянутое тело и сохранить молодость.
- ▶ 5. Подавать правильный пример детям и окружающим людям.
- ▶ 6. Правильное развитие и здоровье ваших детей.
- ▶ 7. Каждое утро просыпаться полным сил и энергии.
- ▶ 8. Радоваться каждому новому дню, и быть всегда в хорошем настроении.

# Главные правила по ведению здорового образа жизни.

- ▶ 1. Занимайтесь спортом.
- ▶ 2. Откажитесь от вредных привычек.
- ▶ 3. Правильно питайтесь.
- ▶ 4. Крепко и полноценно спите.
- ▶ 5. Избегайте стрессовых ситуаций.
- ▶ 6. Закаляйтесь.
- ▶ 7. Следите за личной гигиеной.
- ▶ 8. Принимайте сауну или баню.



# Я за здоровый образ жизни!



