



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗОЖ -
Это мой выбор!**

**ВЯТКИНА СОФЬЯ 6Б
МАОУ СОШ
«ПЕТРОЛЕУМ +»**

ЗОЖ - Здоровый Образ Жизни

~Соблюдение **ЗОЖ** – ключ к хорошему самочувствию.
~Чем полезен здоровый образ жизни:

1. Укрепление иммунитета и снижение заболеваемости;
2. Избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
3. Ежедневно встаешь и ощущаешь себя полным сил и энергии;
4. Возможность заниматься любимым делом даже в старости;
5. Чистая кожа.



Распорядок дня



~Так же лучше завести свой распорядок дня. Некоторые общие моменты, выделить всё-таки можно:

1. Качественный сон.
2. Правильное питание.
3. Физическая активность.
4. Правильное распределение нагрузки и отдыха.
5. Время на домашние задание.
6. Время на утреннюю "зарядку" и гигиену.
7. Отдых с обязательными прогулками на свежем воздухе.



Всем желаю быть ЗДОРОВЫМИ!

