

Моё Здоровье

Казаков Мирон Эдуардович

АТП-21

Что такое здоровье?

- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.



Что влияет на здоровье человека?

- Вредные привычки
- Образ жизни
- Генетика
- Климат



Что способствует сохранению и укреплению здоровья?

- Правильное питание
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Закаливание



Мой образ жизни

Я веду здоровый образ жизни(ЗОЖ):

Занимаюсь спортом

Питаюсь полезной едой

Не имею вредных привычек



Мое питание

Я питаюсь 3-4 раза в день. Я очень люблю мясо, супы, пироги и салаты. Свой день я начинаю со стакана чистой воды, всего за день я выпиваю 2-3 литра воды.



Мой режим сна

На здоровье человека сильно влияет режим сна, поэтому я стараюсь его соблюдать. Я ложусь спать в 12 часов вечера, просыпаюсь в 7:30 утра. Этого времени мне хватает чтобы выспаться и весь день чувствовать себя бодро.



Каким спортом я занимаюсь?

В своей жизни я занимался разными видами спорта:

Футбол

Плавание

Бокс



Что я делаю для укрепления своего здоровья?

Утром и вечером я делаю зарядку: 25 отжиманий и 15 приседаний.

Я очень много хожу пешком, за день я делаю примерно 5 тыс. шагов.

Я слежу за личной гигиеной: после улицы и перед едой я мою руки с мылом, утром и вечером умываюсь, принимаю душ 3 раза в неделю.



Ваше здоровье в ваших руках

Следите за своим здоровьем