

*Я выбираю активный  
образ жизни.*

Выполнила: Петухова Ева.  
Ученица 6 класса.

**Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.**







# Займись спортом – стань ярче!

Здоровый  
образ жизни



**Борковский  
ДКиТ**

**15 марта  
в 10:00**

# **МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# Составляющие здорового образа жизни

- ▶ **Активный образ жизни** — это не значит просто ходить время от времени в тренажерный зал. Я считаю, что это бег, велосипед, пешие прогулки или походы, виды спорта на воздухе или в воде.
- ▶ **Правильное питание** — это тоже основной компонент, и самый главный. Ибо это не даст вам полноценной жизни.



# Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в



2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.



3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.



4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя



5. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.



6. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.





ЗОЖ

НАШ  
ВЫБОР



РЕЖИМ  
ДНЯ

