



Создавай  
будущее!



Помни!



Твори!



Будь  
здоров!



Делай  
добро!



Познавай  
Россию!



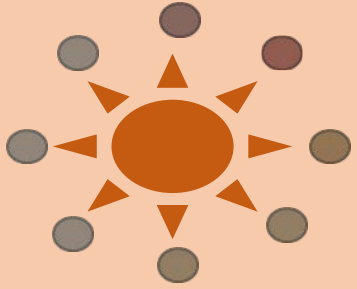
Меняй мир  
вокруг!



Сохраняй  
природу!

***БОЛЬШАЯ  
ПЕРЕМЕНА***





БУДЬ ЗДОРОВ!

# Цель

Изучить понятие здоровый образ жизни и  
узнать как он воздействует на нашу жизнь



**ЗДОРОВ'Ь**  
**ОБРАЗ**

**ЖИЗНИ**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– образ жизни человека направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья.**



# Питание





# Неправильное питание



# Правильное питание (ПП)





# Физические нагрузки



# Зарядка



# Итог

Здоровый образ жизни является залогом хорошей и счастливой жизни. Наше здоровье будет в порядке, если мы будем активно заниматься спортом и правильно питаться.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**