



















БУДЬ ЗДОРОВ!

Цель

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



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!