

презентация про зож

автор: Вика Перова 3"В" класса

Здоровый образ жизни - это мой выбор!



*Ежедневная двигательная
активность*



Увлекательная прогулка



Полноценный сон

*Быть здоровым - это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку
Организму - подзарядка!
Так же нужно закаляться*

*На прогулку выходить
Свежим воздухом дышать
Кушать овощи и фрукты
Вот те добрые советы
Как здоровье сохранить!*

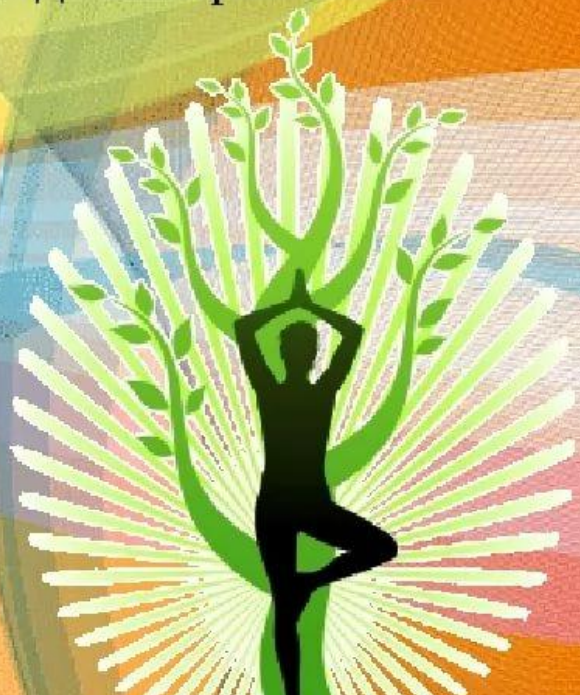


Правильное питание

Жизнерадостный настрой



Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности отдельного человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.





Здоровый образ жизни



- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.



Здоровый образ жизни

Занимайтесь спортом

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



Правила здорового образа жизни



СИГАРЕТЫ



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



СПОРТ



РАЗДЕЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ



РЕЖИМ ДНЯ



ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ
ПОЛЯ



ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ

МЫ



СЯ

здоровый
образ жизни