

# \* ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**

**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# *Правила здорового образа жизни*

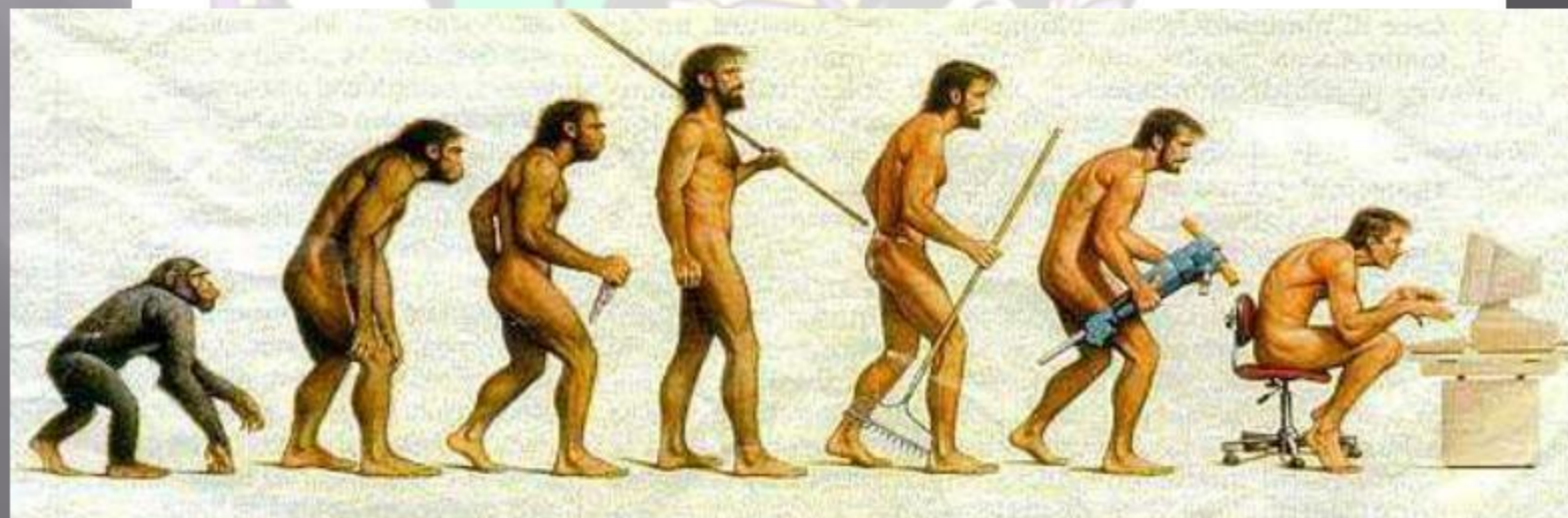
## ✓ Занимайтесь спортом

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.



## Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

**Помни:** если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



# Здоровый образ жизни



# Стихотворение

«Мы за здоровый образ жизни в 21 веке!»



Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.





# Правила здорового образа жизни

- **Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;**
- **Правильно питайся;**
- **Больше двигайся;**
- **Правильно сочетай свой труд и отдых;**
- **Не заводи вредных привычек**





**МЫ ВЫБИРАЕМ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!!!**



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



**Будьте  
здоровы**

