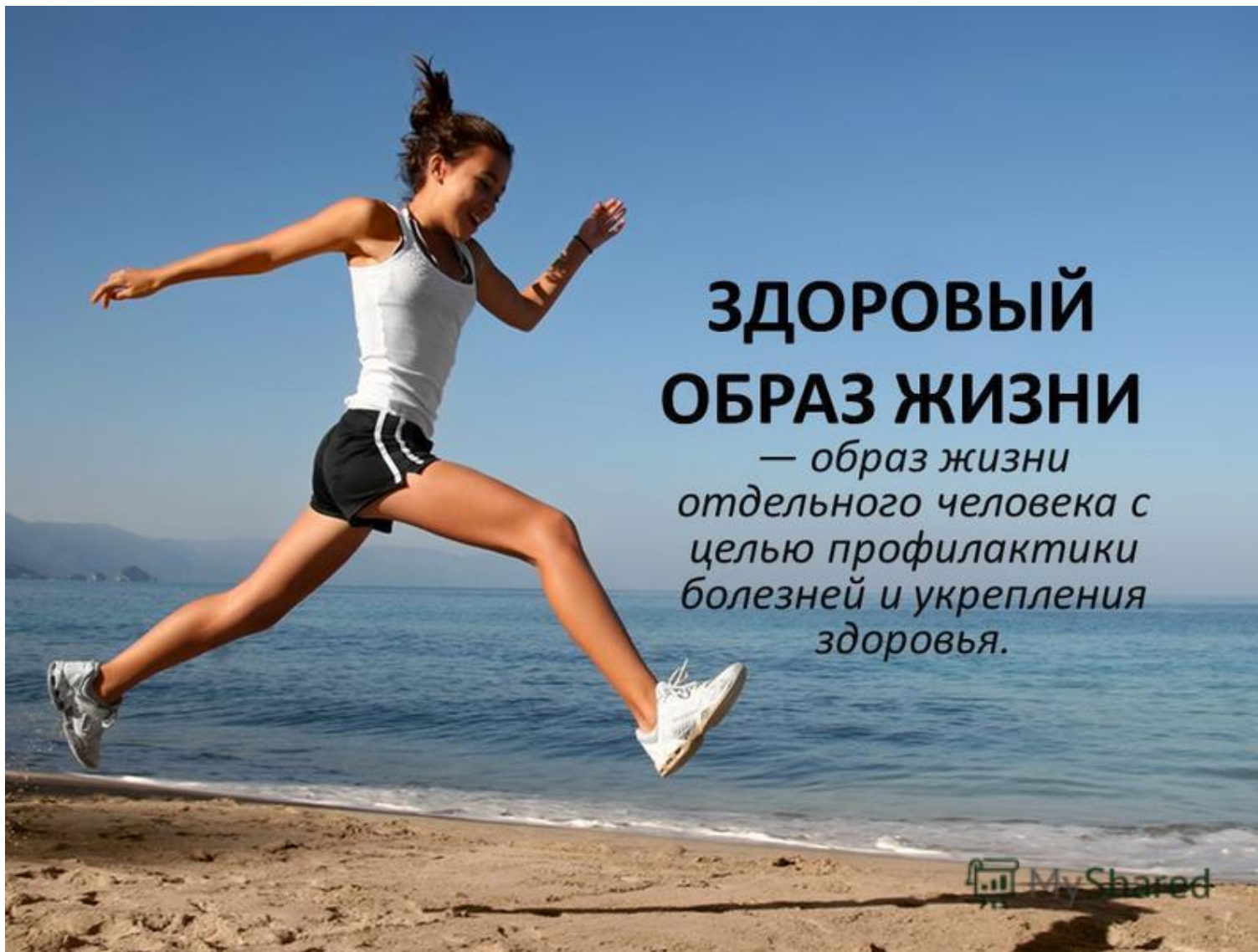


Стрижаченко Никита 5-
Б



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

— образ жизни
отдельного человека с
целью профилактики
болезней и укрепления
здоровья.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

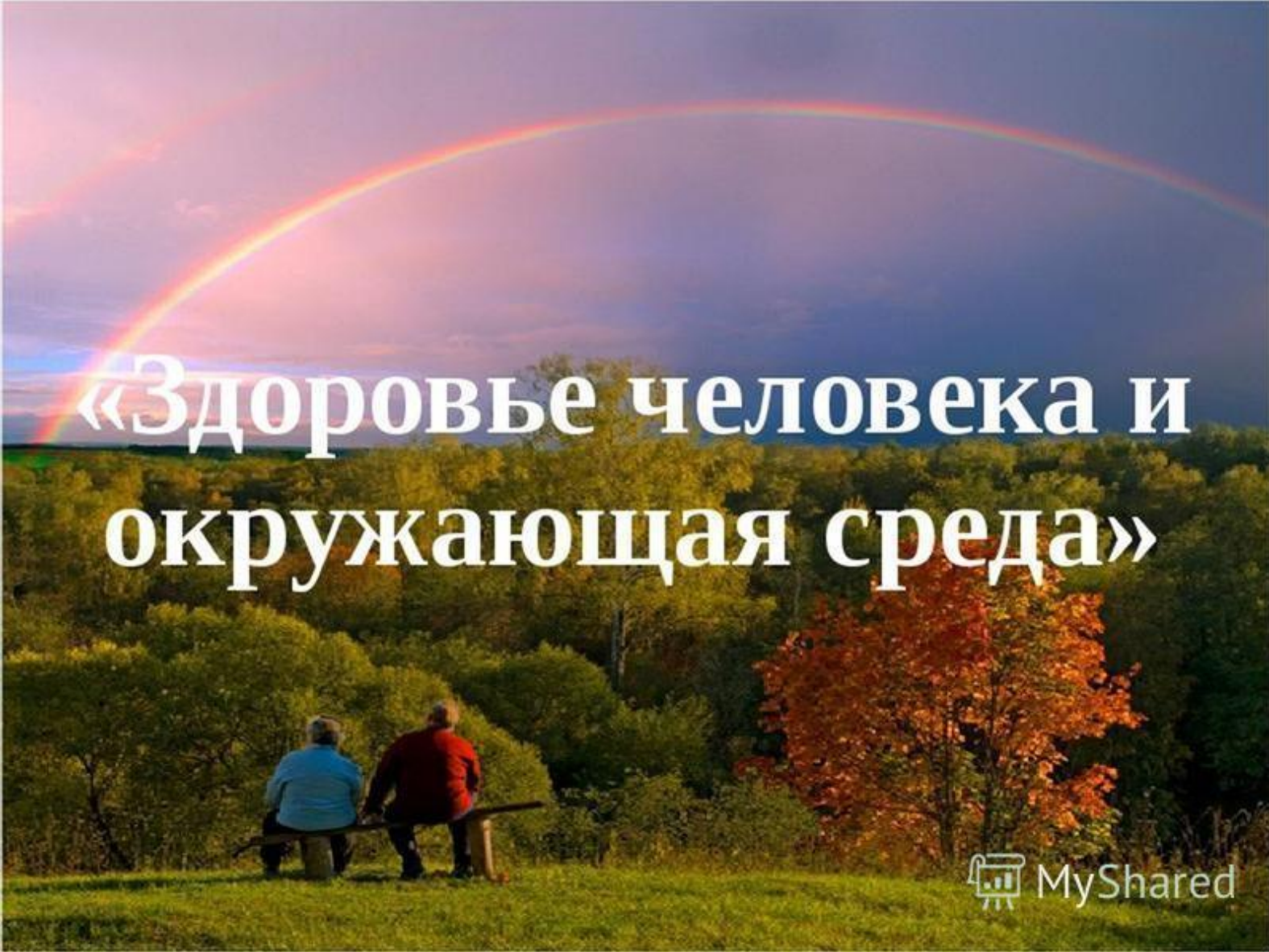
Элементы ЗОЖ





*воспитание с раннего детства
здоровых привычек и навыков*



A scenic landscape featuring a vibrant rainbow arching across a sky with soft, colorful clouds. Below the rainbow, a dense forest of trees in various shades of green and autumnal orange stretches across the middle ground. In the foreground, two people are sitting on a wooden bench, their backs to the camera, looking out over the landscape. The overall atmosphere is peaceful and natural.

«Здоровье человека и окружающая среда»

Отказ от вредных привычек



Питание




Движение



Хороший сон



 MyShared

Закаливание



НЕ ЕШЬТЕ СЛИШКОМ МНОГО.
ВМЕСТО ПРИВЫЧНЫХ 2.500 КАЛОРИЙ ОБХОДИТЕСЬ 1.500.
ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ АКТИВНОСТИ
КЛЕТОК, ИХ РАЗГРУЗКЕ. ТАКЖЕ НЕ СЛЕДУЕТ ВПАДАТЬ В
КРАЙНОСТЬ И ЕСТЬ СЛИШКОМ МАЛО.



ЧАЩЕ ДВИГАЙТЕСЬ.
УЧЕНЫМИ ДОКАЗАНО, ЧТО ДАЖЕ ВОСЕМЬ МИНУТ
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДЕНЬ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ.



РАБОТА – ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. НАЙДИТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ СЕБЯ РАБОТУ, КОТОРАЯ БУДЕТ ВАМ В РАДОСТЬ. КАК УТВЕРЖДАЮТ УЧЕНЫЕ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.

