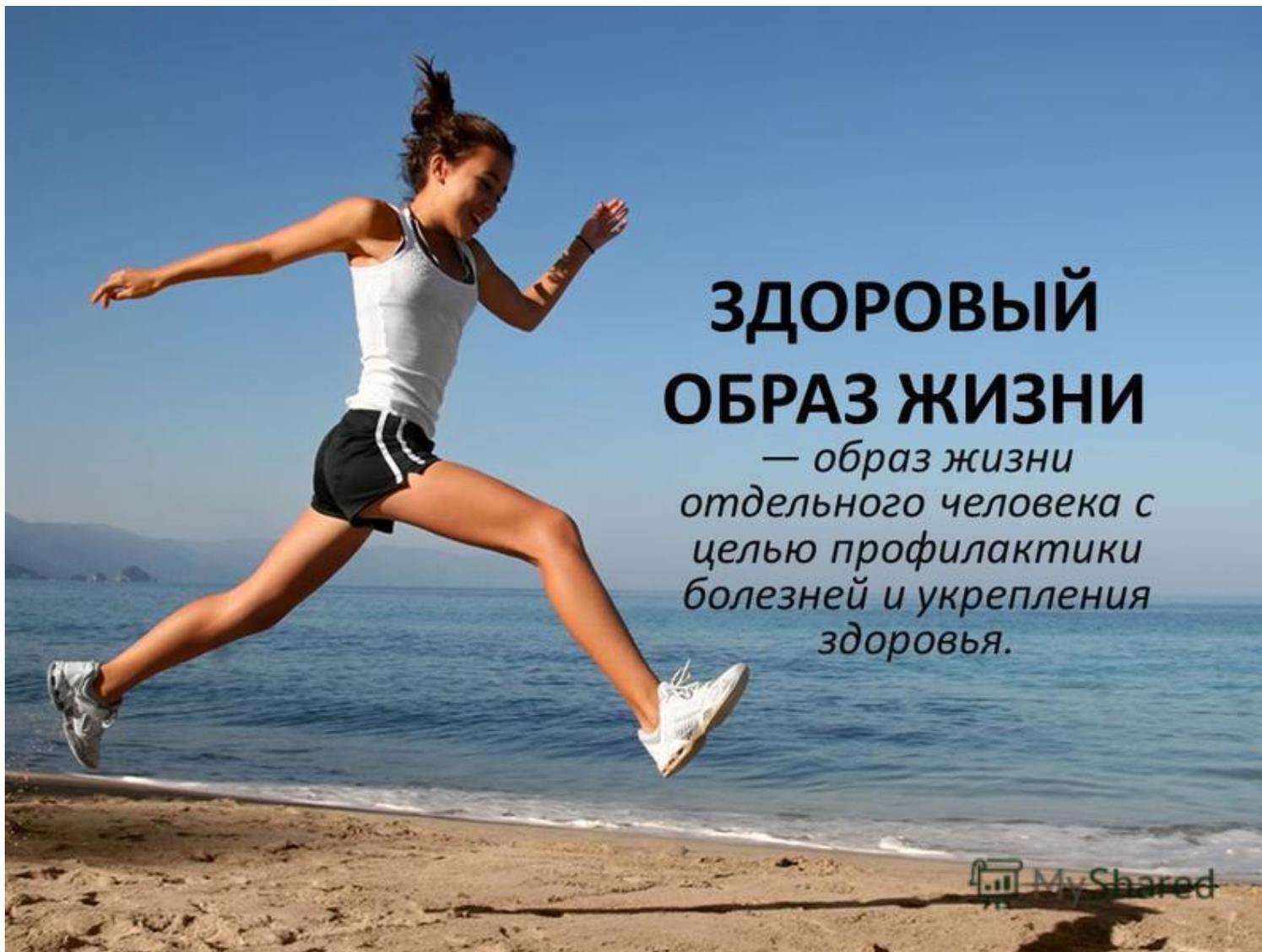
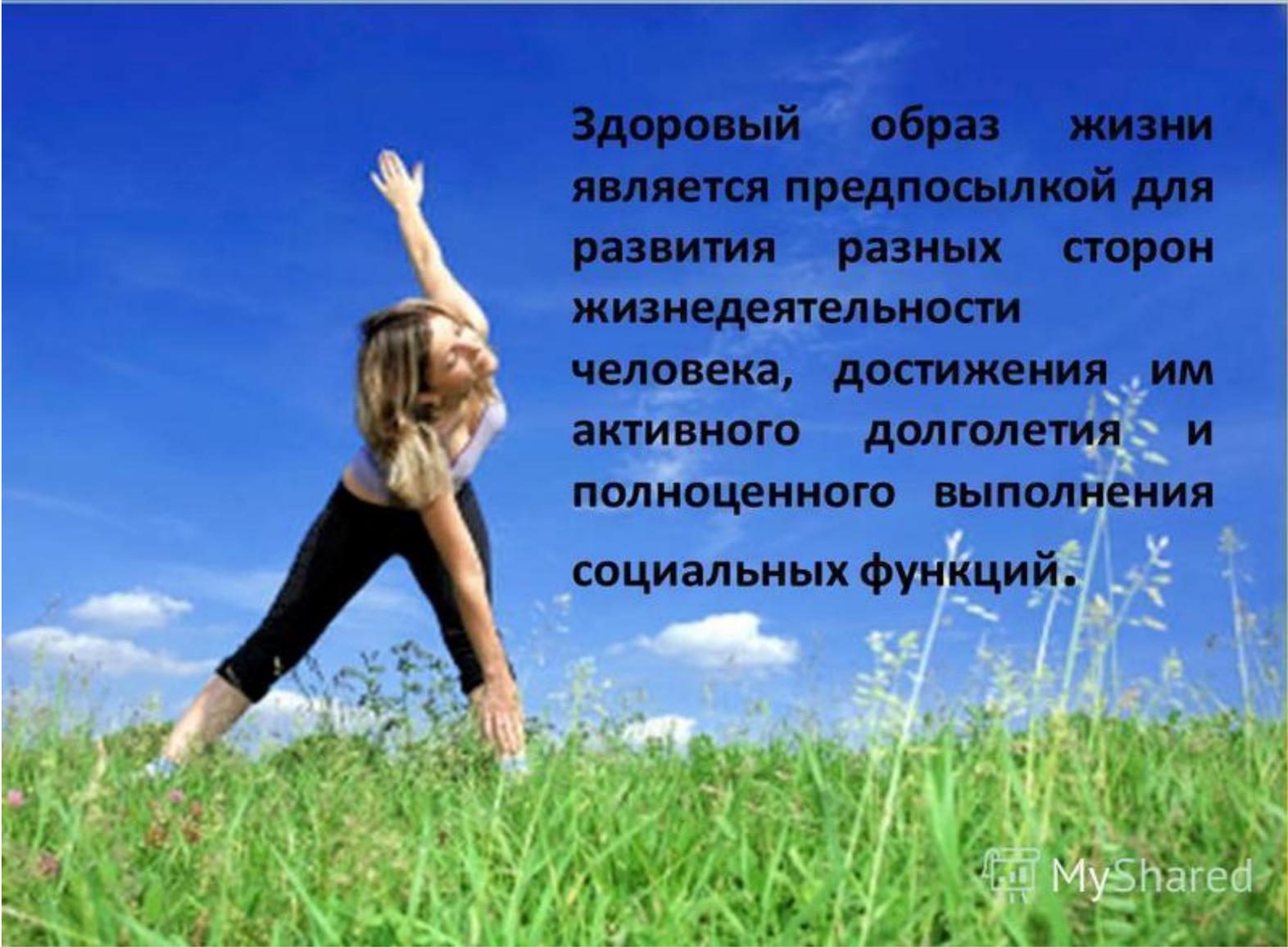


Стрижаченко Никита 5-
Б



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

A woman with long blonde hair, wearing a light-colored top and black leggings, is captured in a dynamic stretching pose in a lush green field. She is leaning forward with her right arm reaching down towards the grass and her left arm extended upwards towards the sky. The background is a clear blue sky with a few wispy white clouds. The overall scene conveys a sense of health, vitality, and connection with nature.

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*



MyShared

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 log, their backs to the camera, looking out over the forest. The overall atmosphere is peaceful and natural.

«Здоровье человека и окружающая среда»

Отказ от вредных привычек



Питание



Движение

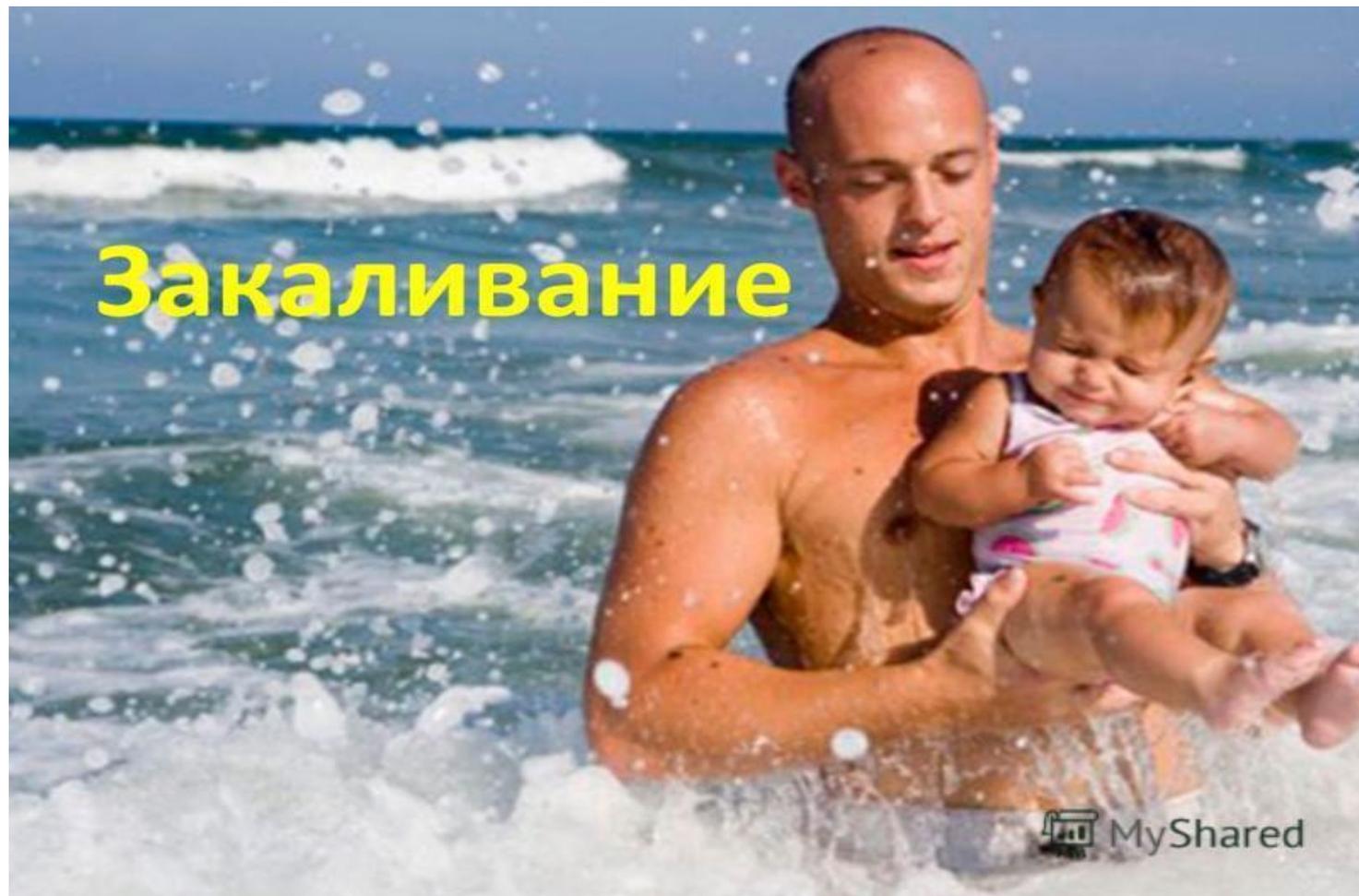


Хороший сон



 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 УЧЕННЫЕ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ МОЛОЖЕ.

