

«ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



**Проект
выполнил:
учащийся 9
класса
Тоцкий Юрий**

Что такое ЗОЖ?



ЗОЖ – здоровый образ жизни —
это система привычек и поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.





*Составляющие
ЗОЖ*

*Личная
гигиена*

*Двигательная активность,
физические упражнения*

Режим дня

Правильное питание

*Закаливание
организма*



Правильное питание

ПРОДУКТЫ

← Полезные и вкусные

→ Вредные и ненужные



Оптимальный двигательный режим:

- ❑ Ежедневная утренняя зарядка
- ❑ Подвижные игры
- ❑ Ежедневная прогулка
- ❑ Физкультурные занятия



плодотворная трудовая деятельность



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ВКЛЮЧАЕТ:

○ Гигиена кожи



○ Гигиена полости рта



○ Гигиена питания



○ Гигиена одежды
и обуви



○ Гигиена жилища



Отказ от вредных привычек



motivators.ru

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

- **Анкета №1 «Мое представление о здоровом образе жизни»**
- **Анкета №2 «Моя двигательная активность»**
- **Анкета №3 «Как я питаюсь»**
- **Анкета №4 «Личная гигиена»**
- **Анкета №5 «Вредные привычки»**

Быть здоровым – это модно!



- Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.