

# **«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



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.