

Я ЗА ЗОЖ

Семёнова Валерия 8 «з»



Здоровье



Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



**Мы дети 21
века,
В наших руках
судьба
человека.**



Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

**Мы выбираем
жизнь! Жизнь
прекрасна!**



Причины вести ЗОЖ:



Хорошее
настроение

Большой
заряд сил
и энергии

Жизнь без
стресса и
депрессий

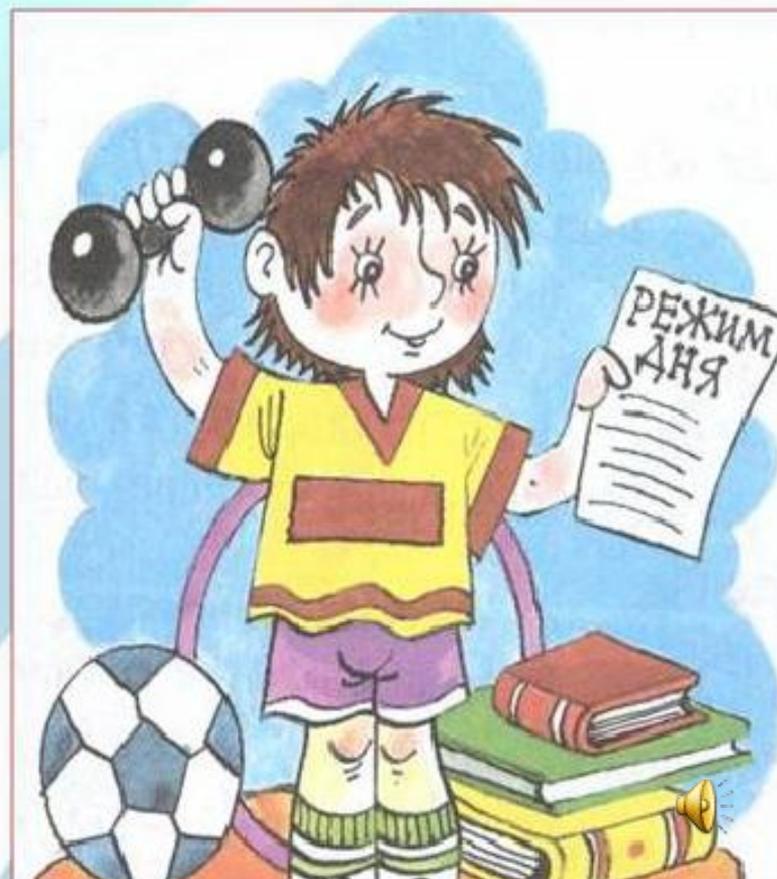
Замедление
процесса
старения

Жизнь без
болезней



Режим, одно из главных составляющих здорового образа жизни

Режим дня – это
правильное
распределение времени,
на основные жизненные
потребности человека.



Самооценка «Здоровый ли образ жизни я веду?»»



Я

ВЫБИРАЮ



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**

