



Педагог ОДОД
Гочакова Юлия Евгеньевна
ГБОУ СОШ №594.

Что мы сегодня делаем&

1. *Что такое ЗОЖ*
2. *Мой день*
3. *Рекомендации*
4. *Питание*
5. *Спорт*
6. *Компоненты здорового образа жизни*

ЗОЖ

A colorful illustration of children holding hands in a circle around a large blue oval containing the text 'ЗОЖ'. The children are drawn in a simple, cartoonish style with various hairstyles and clothing. The background is light blue with some faint clouds.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.



Мой день



Рекомендации



Памятка «Здоровый образ жизни»

- Вставай всегда в одно и то же время.
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Утром и вечером тщательно чисти зубы.
- Гуляй на свежем воздухе, занимайся спортом.
- Одевайся по погоде.
- Питайся разнообразной пищей.
- Чаще улыбайся, будь в хорошем настроении.

Питание



Спорт



Компоненты здорового образа жизни

