

Здоровый образ жизни



Составляющие здорового образа жизни

Питание

Эмоциональное
самочувствие

Духовное
самочувствие

Интеллектуальное
самочувствие

Физически
активная жизнь

Гигиена
организма

Окружающая
среда

Отказ от
вредных привычек

Начать надо пожалуй с самого главного. Это рациональное питание. Ведь от того как человек питается зависит его здоровье.



Пирамида питания



Чтобы быть здоровым, нужно заниматься бегом, плаванием, гимнастикой и другими видами спорта, не лениться и делать утром зарядку, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе, то есть вести здоровый образ жизни.

За нас никто этого не сделает.

Наше здоровье в наших руках!



* *Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?*

*Образ жизни – это
вошедший в привычку
способ жизнедеятельности,
поведения людей.*



Спасибо за внимание!!!



Хорошего дня!