



Здоровый образ жизни

Подготовили ученики 7 класса Б
Мехтиев Рамиль и Гудков Антон

Что такое ЗОЖ

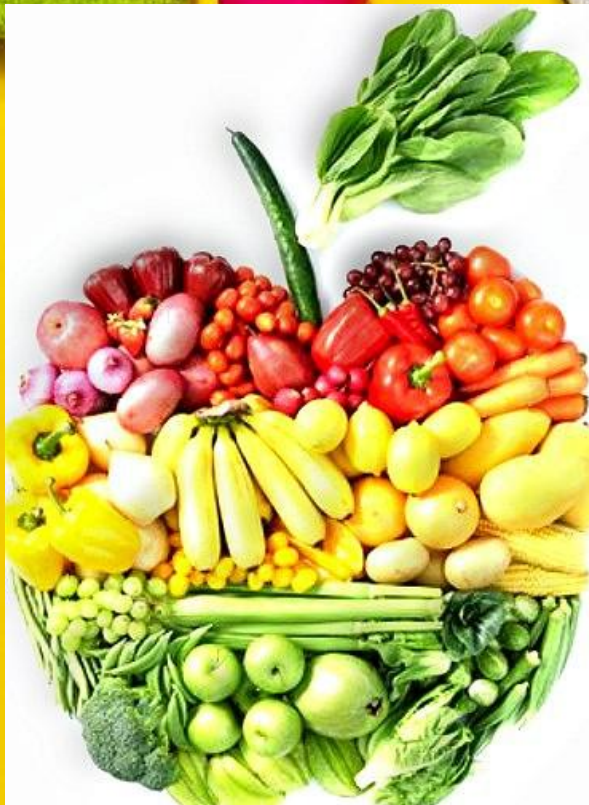
ЗОЖ - это здоровый образ жизни, стремление человека правильно питаться и заниматься спортом.



ЗОЖ – это не только правильное питание и спорт, но и режим дня, прогулки на свежем воздухе, гигиена, избежание вредных привычек и т. д.



Основы правильного питания



Важно знать,
какая пища
полезна, а
какая- нет.
Для растущего
организма
нужен белок.



Правильное питание

- Во-первых, стоит отказаться от вредных продуктов: пища быстрого приготовления, чипсы, кока-кола.
- В рацион стоит добавить белки, полезные жиры и углеводы.
- Кушать много фруктов и овощей, обогащая организм витаминами.

Режим дня

Каждый день
надо уделять
немного времени
спорту и отдыху.
Ведь здоровый
образ жизни -
это не только
труд, но и отдых.



Спорт



Спорт - один из важных элементов ЗОЖ. Благодаря спорту наш организм развивается, и уменьшается риск заболеваний.



Привычки

Плохие

1. Курить табак.
2. Принимать психотропные вещества.
3. Употреблять алкоголь.

Хорошие

1. Делать утреннюю зарядку.
2. Следить за осанкой
3. Соблюдать гигиену.



Поговорки про ЗОЖ

Движение жизнь.

В здоровом теле здоровый дух.
Здоровым будешь - всё добудешь.
Здоровье всего дороже!



Спасибо за внимание!!!



Я ❤️ ЗОЖ