

ЗОЖ

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Спорт.

Жизнь в ритме спорта – это залог здоровья и поддержание отличной физической формы на долгие годы. Занятия спортом представляет собой определенную совокупность физических упражнений и методических приемов, выполнение которых оказывает положительное воздействие на организм человека.



Здоровое питание.

Здоровый образ жизни — это правильное, здоровое и сбалансированное питание — залог здоровья всего организма и гарантия долголетия.



Отказ от вредных привычек.

Алкоголизм, наркомания и курение - страшные враги здоровья человека.



Курение.

Курение - одна из
вреднейших привычек.



АЛКОГОЛИЗМ.

Алкогольная зависимость является коварным и очень серьезным заболеванием.



Наркомания

Наркомания- хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.



Спасибо за внимание!!!!