

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Составляющие здорового образа жизни

- ✓ Оптимальный уровень двигательной активности
- ✓ Закаливание
- ✓ Рациональное питание
- ✓ Режим труда и отдыха
- ✓ Личная гигиена
- ✓ Экологически грамотное поведение
- ✓ Отказ от вредных привычек
- ✓ Психическая и эмоциональная устойчивость



Савин Дмитрий, 6 б