

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ !!!



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

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



1. Курение;
2. Алкоголь;
3. Наркотики;
4. Токсические вещества;
5. Лень и пассивность;
6. Постоянные опаздывания;
7. Любовь к сладостям;
8. Неправильно питание;
9. Несоблюдение режима дня;
10. Малоподвижный образ жизни;
11. Многочасовое сидение за компьютером;
12. Игромания;
13. Привычка сутулиться;
14. Ненужная лексика и слова-паразиты;
15. Привычка сплетничать.
16. И еще много других...

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ



- соблюдать распорядок дня;
- выполнять гигиенические процедуры;
- делать зарядку и заниматься спортом;
- придерживаться рационального режима питания;
- побольше времени проводить на свежем воздухе;
- придерживаться правильного режима сна и бодрствования;
- планировать свое время;
- поддерживать чистоту и порядок;

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Мы за здоровый образ жизни!

