

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

A stylized green apple with several leaves. The apple is the central focus, with a white stem and a small white circle representing a highlight. The leaves are simple, rounded shapes. The text "МОЙ ВЫБОР" is written across the middle of the apple in white, bold, uppercase letters.

МОЙ ВЫБОР



Здоровый образ жизни

- это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья; - это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья; - это список правил, которые нужно соблюдать.



КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ

- ❖ Режим дня
- ❖ Питание
- ❖ Двигательная активность
- ❖ Отсутствие вредных привычек
- ❖ Профилактика болезней
- ❖ Гигиена



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**







Отказ от вредных привычек



Первичная профилактика болезни





Личная гигиена



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ