

**ПРИЧИНЫ ДЛЯ ВЕДЕНИЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ**
Долголетие.

В
н
е
ш
н
я
я

п
р
и
в
л
е



*Работу выполнили
Учащиеся 5 «А» класса
МБОУ «СОШ № 3 г. Харабали»*

**МБОУ «СОШ № 3 г.
Харабали»**



**Правила
здорового
образа жизни**

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, реализовывать свои планы, справляться с трудностями.



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, реализовывать свои планы, справляться с трудностями.



Можно выделить три важнейших составляющих здорового образа жизни:

Пища, влияющая на обменные процессы организма и обеспечивающая его энергией.

Физическая нагрузка. Благодаря двигательной активности обеспечивается тонус мышц, корректное функционирование жизненно важных систем человеческого организма.

Психическое состояние. От него зависит способность выдерживать стремительный темп жизни и способность нормально общаться с окружающим миром.

