



Здоровье людей зависит от нашего образа жизни. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить своё здоровье. Сюда относится и правильное питание, и занятия спортом, и режим дня и т. д.

О важности активного образа жизни в сохранении здоровья нам расскажет российский фигурист, двукратный олимпийский чемпион Максим Траньков.

Помимо физического здоровья у человека есть и психологическое здоровье. Они тесно связаны.

Неприятные физические ощущения влияют на настроение и наоборот, поэтому важно следить за обоими составляющими здоровья.

Немаловажную роль играет и правильное питание. Далее, ребята 2 А класса поработали с рабочими листами.

