**Конспект в тетради на тему: общие понятия о здоровье и ЗОЖ человека.**

В конспекте необходимо раскрыть следующие понятия:

1. Понятие «здоровье»

2. Понятие «здоровый образ жизни»

3. Факторы здорового образа жизни

4. Составляющие здорового образа жизни

5. Значение здорового образа жизни.

Дополнительно разработайте примерный план своего поведения в повседневной жизни, для укрепления и сохранения своего здоровья. (Составьте примерный распорядок своего дня, в котором были бы учтены особенности позволяющие вести здоровый образ жизни).