**составить конспект на тему: Здоровый образ жизни и его составляющие.**

**В конспекте дать определения следующим понятиям:**

1.Здоровый образ жизни

2. Режим дня

3.Биологические ритмы (биоритмы)

4.Циркадные (циркадианные) биоритмы человека

5.Двигательная активность

Выписать что такое **принцип сбалансированного питания** и чем он важен в жизни человека.