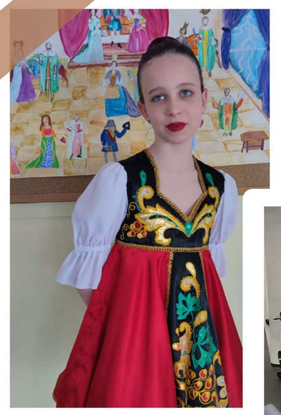
# ЗОЖ -стиль жизни 5“М”

**ЗОЖ-советы от нашего класса:**

- Питайтесь правильно
- Занимайтесь спортом
- Следите за количеством и качеством сна
- Больше проводите времени на природе
- Устраивайте цифровой детокс
- Оставляй время для творчества
- Будь добрым, общайтесь с друзьями!



Анна К.

«Танцы- это красота, движение и жизнь!»

«Золотые медали вместо шоколадных!»

Федор К.

Амина А.

Александр Д.

«Спорт улучшает самочувствие и поднимает настроение!»

«Лучше гор могут быть только горы, на которых ещё не бывал»

Михаил К.

Ярослав К.

«Спорт со мной с раннего детства! Тренировки на улице в любую погоду делают меня сильным и здоровым!»

Артем В.

«Спорт — это серьезно! Без спорта жить нельзя!»

Хассан А.

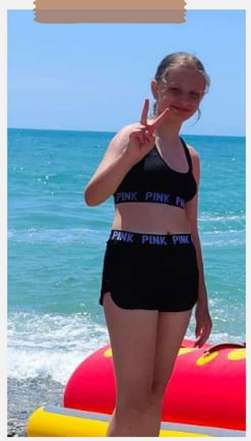
Макар О.
преодолевает гравитацию Земли

«Наша команда победила на конкурсе уличных танцев»

Леонид Ж.

«Люблю ощущение полета в движении»

Рэмин П.



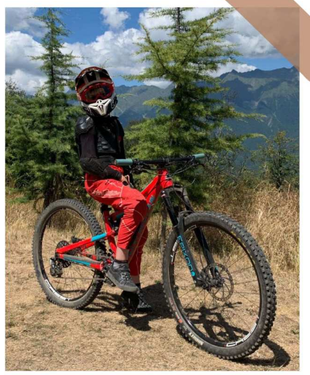
Дарья М.

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Мэри Д.

«Люблю активно отдыхать!»

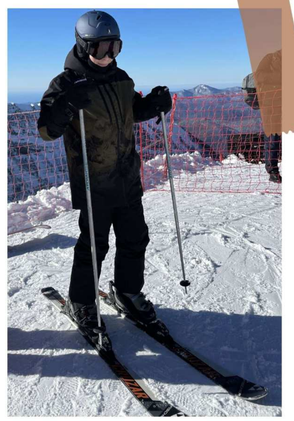
Тихон Г.



Михаил Ж.

«ЗОЖ или ЭКСТРИМ? давайте оба!»

«Мой рецепт здоровья — больше времени проводить на природе и на свежем воздухе»



Григорий Р.

«Вперед! Все на лыжи!»