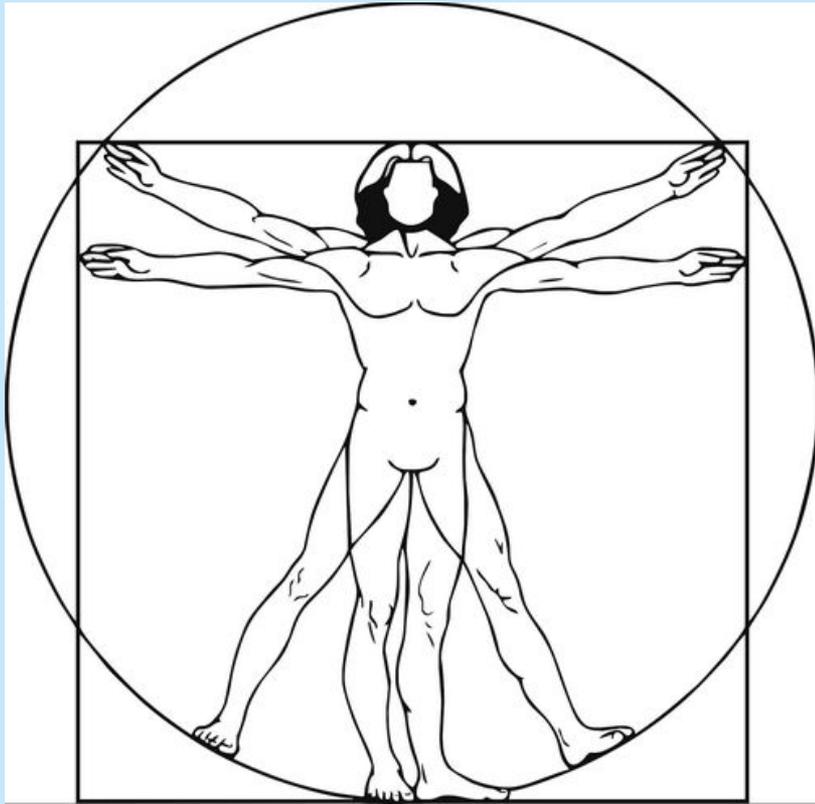




Формирование здорового образа Жизни

Госк Ольга Николаевна



жизнерадостный

румяный

хилый

раздражительный

слабый

стройный

сильный

подтянутый

полный

болезненный

ловкий

Здоровый образ жизни

Правильное питание

**Режим дня.
Занятие спортом**

Отказ от вредных привычек





Здоровое питание:

- Разнообразное.
- Регулярное.
- Умеренное.



Легкие здорового человека и курильщика



- Занятия спортом и физкультурой
- Закаливание
- Утренняя гимнастика
- Прогулки на свежем воздухе





***БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!***