



Выполнила: Сычёва
Н.А.

ЗОЖ

**Человек от природы полон жизни,
любит движение и деятельность и
нуждается только в благоразумном
водительстве»
Ян Амос Коменский**



**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ
жизни человека,
направленный на профилактику болезней и
укрепление здоровья.**

Рациональн
ое
питание

Полноценн
ый
здоровый
сон

Занятия
физкультур
ой,
прогулки

Режим
дня

Соблюдени
е
правил
личной
гигиены

Закаливан
ие



Факторы от которых зависит здоровье человека

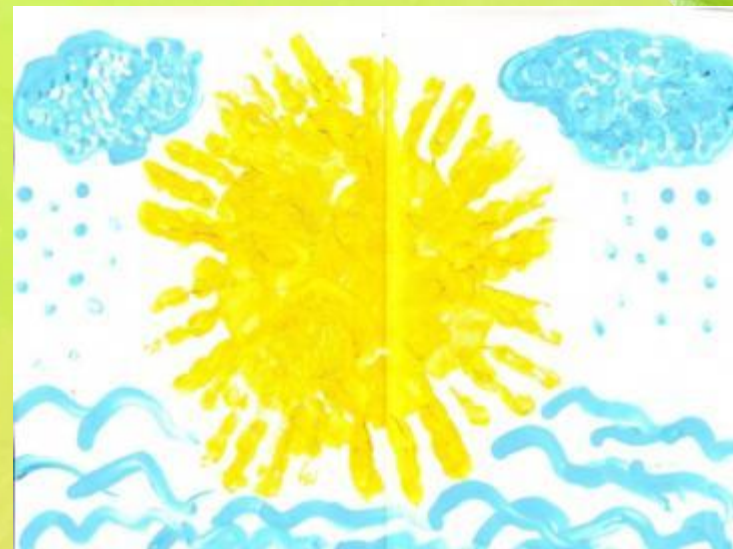
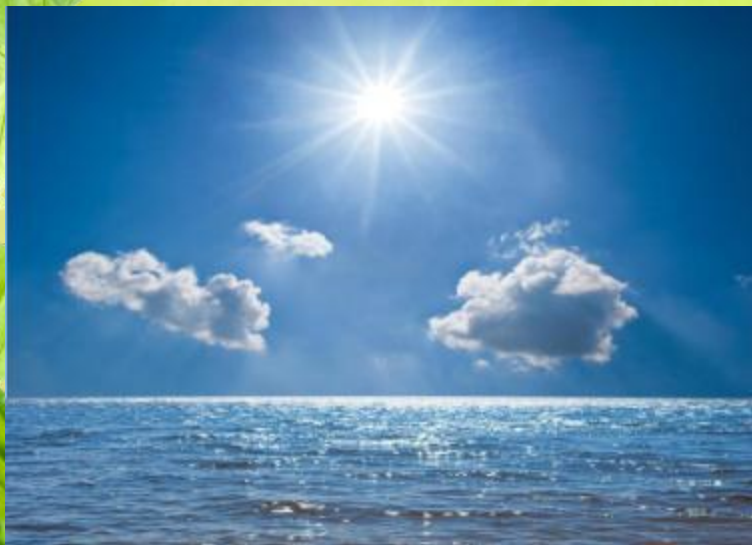




**Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся.
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся.
Всегда правильно питайся
Аккуратно одевайся.**



**Люди с самого
рождения
Жить не могут без движения.
Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья!**



**Если хочешь быть здоровым, И зарядкой занимайся,
Не ходи по докторам, Обтирайся, умывайся,
И не пей ты всех таблеток - Бегай, прыгай и качайся,
Закаляйся лучше сам. Всем, чем хочешь, занимайся.
Ты налей в ведро водички, Нужно очень всем здоровье
Окунись и подбодрись. Красота и доброта.
Себя почувствуешь прекрасной, конечно же, здоровье,
Со здоровьем будет классно! Наша лучшая черта!**





Давайте растить



детей здоровыми!