



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

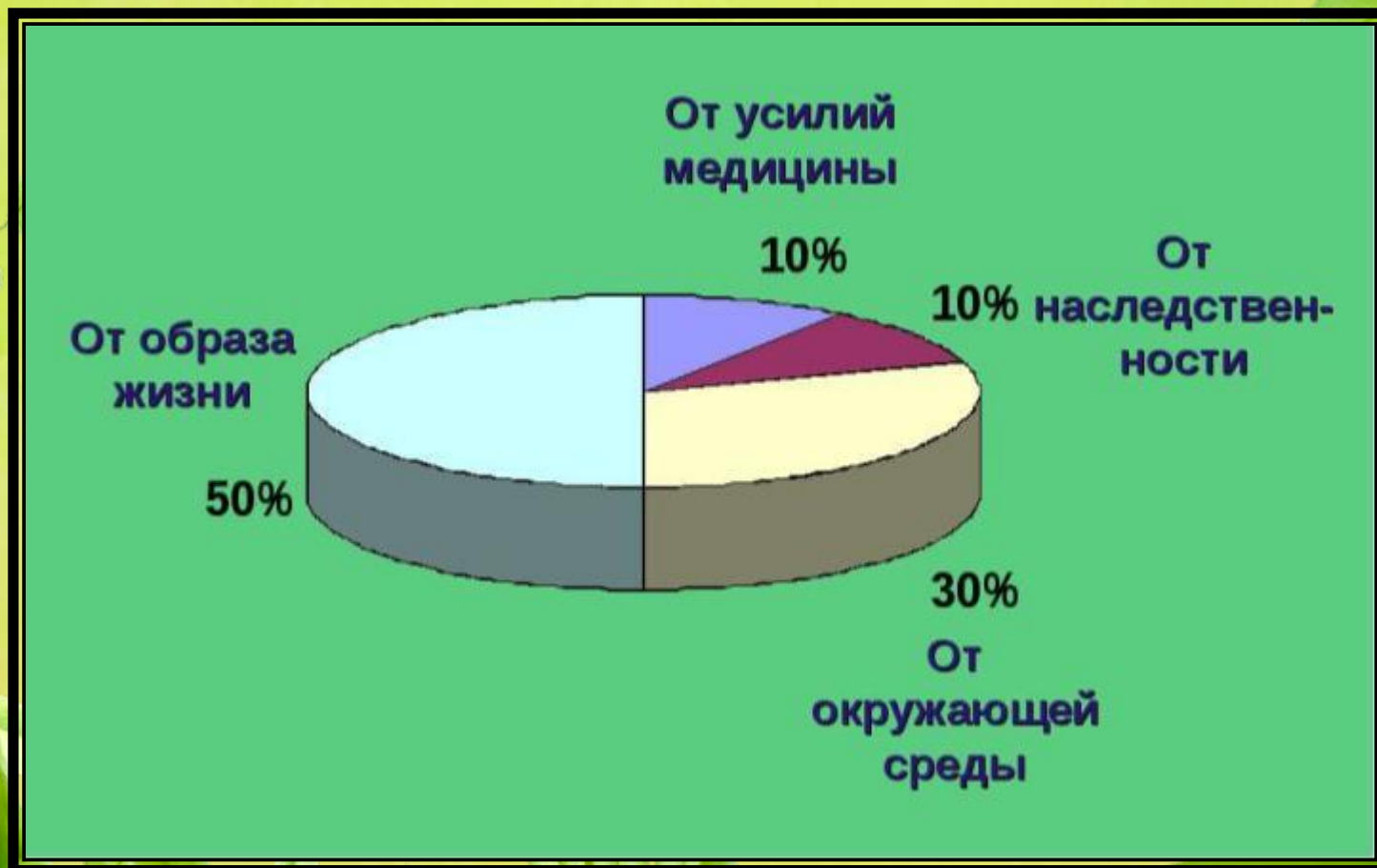
Режим  
дня

Соблюдени  
е  
правил  
личной  
гигиены

Закаливан  
ие



## Факторы от которых зависит здоровье человека

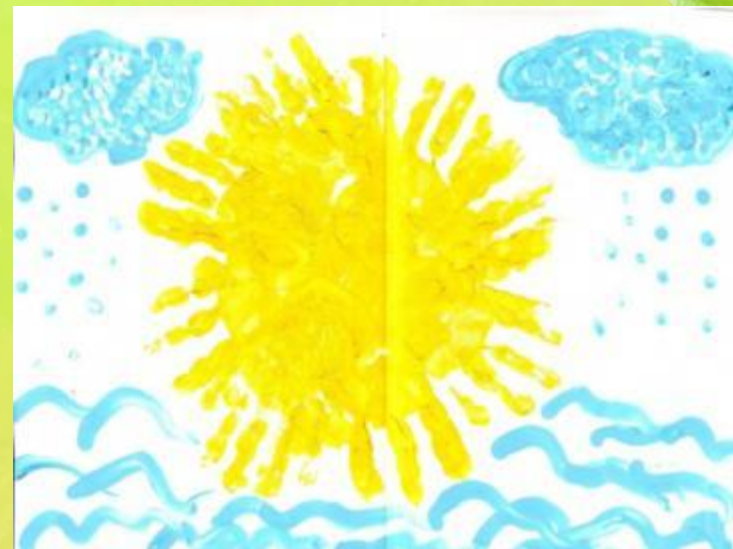
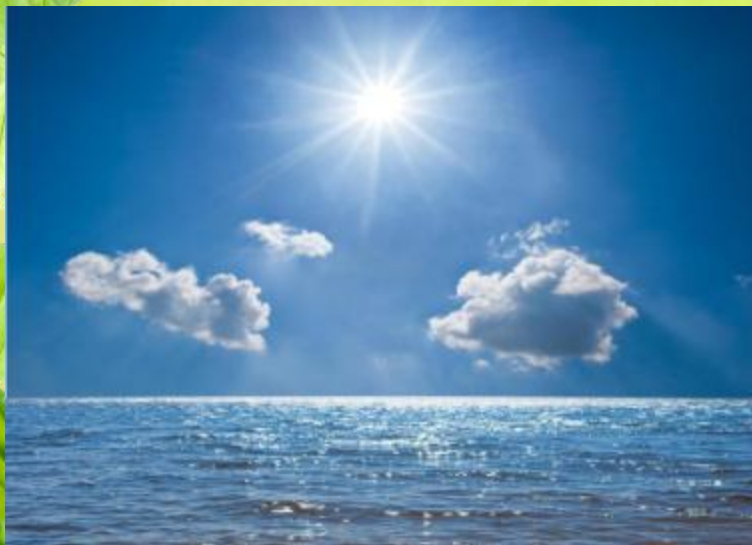




**Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся.  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся.  
Всегда правильно питайся  
Аккуратно одевайся.**



**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!*