







Личная гигиена

Полноценное
питание

Рациональный
режим

Физическая
культура,
движение,
закаливание

Пребыва-
ние на све-
жем воздухе

Отказ от вредных
привычек

ЗОЖ

(здоровый образ жизни)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Когда люди спят по ночам и делают зарядку



Когда люди едят овощи и фрукты

Когда ты не болеешь



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -
ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И
СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Жизнерадостный

Не имеет лишней
массы тела

Активный

Ловкий

Не нуждается в
лекарствах

Смелый

