

Здоровый образ жизни!!!



Чтобы поддерживать здоровье нужно:

- Соблюдать режим дня
- Соблюдать личную гигиену
- Правильно питаться
- Закаливаться
- Заниматься физкультурой и спортом



Необходимо также учитывать то что плохо влияет на здоровье:

- Курение
- Употребление алкоголя и наркотиков
- Плохое настроение
- Загрязненная окружающая среда





**Кроме всего этого для
поддержания здорового
образа жизни нужно
соблюдать некоторые
правила...**

● **Относиться к своей жизни позитивно**

.

● **Правильно сформулировать цель своей жизни и быть спокойным в различных жизненных ситуациях.**



**Воспринимать каждый день как маленькую
жизнь. Ежедневно получать от жизни хоть
маленькие радости.**



● **Понять смысл жизни и почувствовать к себе самоуважение.**



Соблюдать гигиену и правила питания!



Соблюдать режим труда и отдыха



**Соблюдайте здоровый образ
жизни!**

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!

