



**МЫ ЗА ЗОЖ**



# Компоненты здорового образа жизни



# Здоровый образ жизни



Научиться управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающими

Следовать укрепляющему здоровье жизненному режиму



Научиться рационально питаться

Здоровый образ жизни - активность человека, направленная на сохранение здоровья

Соблюдать советы гигиены, сформировать ответственное гигиеническое поведение

Негативно относиться к вредным привычкам

Уважать физическую культуру, заниматься спортом



Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.



**Здоровый образ жизни**

## **Двигательная активность**



**Зарядка каждый день!**

**Закаляйся!**

**Умывайся холодной водой**

**30 минут физкультуры  
каждый день  
улучшают здоровье!**

Здоровый  
образ  
жизни

