



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**

