



МЫ ЗА ЗОЖ



Компоненты здорового образа жизни



Здоровый образ жизни



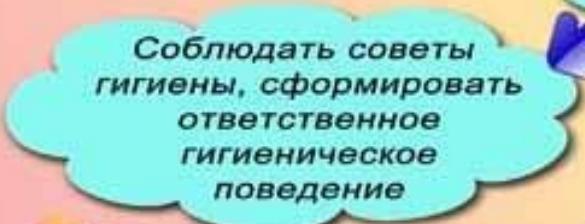
Научиться управлять
своими чувствами,
жить в ладу с
окружающими



Следовать укрепляющему
 здоровье жизненному
 режиму



Научиться
рационально
питаться



Соблюдать советы
гигиены, сформировать
ответственное
гигиеническое
поведение



Здоровый образ
жизни - активность
человека, направленная
на сохранение
здоровья



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

