



ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

В

ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ!



Здоровье - это

Состояние полного
физического, психического и
социального благополучия, а не
просто отсутствие болезней или
физических дефектов

(по определению Всемирной
организации здравоохранения)

Основные составляющие здорового образа жизни:

- Отказ от вредных пристрастий
 - Оптимальный двигательный режим
 - Рациональное питание
 - Закаливание
 - Личная гигиена
 - Положительные эмоции
-



www.diets.ru







ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**







