

ПОМНИТЕ:

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

=

ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ

+

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ

+

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ!!!

ВЫБЕРИ

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ

ЖИЗНИ

МОУ ООШ №1



**В ЗДОРОВОМ
ТЕЛЕ**

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

УМЕИ СКАЗАТЬ

НЕТ

- **НАРКОТИКИ**
- **АЛКОГОЛЬ**
- **СИГАРЕТЫ**

ДА

- **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**
- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**
- **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**
- **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни – это!

- рациональный

режим дня

- правильное

питание

- полноценный сон

- занятия спортом

- пребывание на

свежем воздухе

- отсутствие

вредных привычек