

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

-  СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
-  ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
-  РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
-  ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
-  ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
-  ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

7 АПРЕЛЯ

Всемирный день здоровья




Не относитесь халатно к своему здоровью, ведь именно от этого зависит продолжительность и качество вашей жизни!



Правила здорового образа жизни

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

 <p>воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков</p>	 <p>окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания</p>	 <p>отказ от вредных привычек: курения, наркотиков, алкоголя</p>
 <p>здоровое питание</p>	 <p>движения: физически активная жизнь</p>	 <p>гигиена организма: соблюдение правил личной гигиены</p>
 <p>эмоциональное самочувствие</p>	 <p>интеллектуальное самочувствие</p>	 <p>духовное самочувствие</p>