

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

 СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

 ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

 РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

 ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

 ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

 ПРИБИВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

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

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

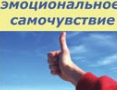
7 АПРЕЛЯ

Всемирный день
здоровья



Правила здорового образа жизни

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

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