



**В понятие «здоровый образ жизни»
входят следующие составляющие:**

- o отказ от вредных привычек;
- o оптимальный двигательный режим;
- o рациональное питание;
- o закаливание;
- o личная гигиена;
- o положительные эмоции.

Рецепты здоровья.

«Если хочешь быть здоров - закаляйся».
«Больше двигайся».
«Курить - здоровью вредить».
«От улыбки станет всем светлей».
«Ешь правильно - и лекарство не нужно».
«Каковы еда и питьё - таково и житьё».
«Хорошо прожжёшь - сладко проглотишь».
«Чем больше пожёшь, тем дольше проживёшь».
«Будьте активными».



**В понятие «здоровый образ жизни»
входят следующие составляющие:**

- o отказ от вредных привычек;
- o оптимальный двигательный режим;
- o рациональное питание;
- o закаливание;
- o личная гигиена;
- o положительные эмоции.

Рецепты здоровья.

«Если хочешь быть здоров - закаляйся».
«Больше двигайся».
«Курить - здоровью вредить».
«От улыбки станет всем светлей».
«Ешь правильно - и лекарство не нужно».
«Каковы еда и питьё - таково и житьё».
«Хорошо прожжёшь - сладко проглотишь».
«Чем больше пожёшь, тем дольше проживёшь».
«Будьте активными».



**В понятие «здоровый образ жизни»
входят следующие составляющие:**

- o отказ от вредных привычек;
- o оптимальный двигательный режим;
- o рациональное питание;
- o закаливание;
- o личная гигиена;
- o положительные эмоции.

Рецепты здоровья.

«Если хочешь быть здоров - закаляйся».
«Больше двигайся».
«Курить - здоровью вредить».
«От улыбки станет всем светлей».
«Ешь правильно - и лекарство не нужно».
«Каковы еда и питьё - таково и житьё».
«Хорошо прожжёшь - сладко проглотишь».
«Чем больше пожёшь, тем дольше проживёшь».
«Будьте активными».

