

Мы – за здоровый образ жизни.

Счастлив тот, кто каждый день встречает с улыбкой. А она появляется только на лицах здоровых людей, тех, кто каждый день открывает себя, преодолевает себя, радует других. Обществу нужны здоровые люди.

Путин В. В.:

"Здоровый образ жизни - это личный пример каждого".

Что нужно для здорового образа жизни?

1. Рациональный режим дня.



2. Правильное питание.



3. Двигательная активность.



4. Закаливание.

5. Личная гигиена.



6. Полноценный сон.



7. Пребывание на свежем воздухе.



Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!