

Памятка пропаганды здорового образа жизни



Ни кто не стремится предлагать вам готовые выводы и советы.
Каждый человек самостоятельно должен принять решение.
И твоё окружение просто уверено – оно будет разумным.

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!
ДРУЖНО, ВЕСЕЛО, ЗАДОРНО
СТАНОВИТЕСЬ НА ЗАРЯДКУ.
ОРГАНИЗМУ - ПОДЗАРЯДКА!**



Основные составляющие ЗОЖ:

Умеренное и сбалансированное питание.

Режим дня.

Двигательная активность.

Закаливание.

Личная гигиена.

Грамотное экологическое поведение.

Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

Отказ от вредных привычек.

Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!