

# Здоровый образ жизни

-ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА  
ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.

## Основные элементы здорового образа жизни:

1. Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.  
Режим дня.
2. Правильное питание.
3. Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей.
4. Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.
5. Духовное развитие личности.

УКРЕПЛЯЕТ  
ЗДОРОВЬЕ



ЗАМЕДЛЯЕТ  
СТАРЕНИЕ



УЛУЧШАЕТ  
НАСТРОЕНИЕ



ЗАРЯЖАЕТ  
ЭНЕРГИЕЙ



ПРОДЛЕВАЕТ  
ЖИЗНЬ

