

# РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ 4«К»

Мы - за здоровый образ жизни!

У природы есть закон –  
счастлив будет только тот,  
кто здоровье бережет.

Прочь гони -ка все хворобы!  
Поучись – ка быть здоровым!

## Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание
- Занятие физкультурой и спортом
- Правильное распределение режима дня
- Закаливание
- Личная гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый сон



## Отказ от вредных привычек

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Одни самые главные из них:



## Кодекс здоровья

Помните, о сохранении вашего здоровья кроме вас самих никто не позаботится .

