

Хорошо здоровым
быть!
Пива меньше надо
пить,
Сигарету бросить в
урну
И купаться в речке
бурной!
Закаляться,
обливаться,
Спортом разным
заниматься
И, болезней не боясь,
В теплом доме не
таясь,
По земле гулять
свободно!
Красоте дивясь
природной!
Вот тогда начнете
жить!
Здорово - здоровым
быть!

Стихи про здоровый образ жизни,
ЗОЖ — Стихи, картинки и любовь...
(chto-takoe-lyubov.net)

СОСТАВИЛА:

Гоголева Любовь Борисовна
- воспитатель средней группы
"Бусинки"
МБДОУ "ДСОВ "Семицветик"
гп. Андра, 2021 г.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зачем он нужен
человеку?



Источник информации:
Здоровый образ жизни —
Википедия (wikipedia.org)



ЗОЖ -

образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

НАУЧНО ДОКАЗАНО

Что здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни.



Здоровый образ жизни включает в себя здоровое питание, физическую активность, спорт, отказ от табака, отказ от алкоголя и кофеина и т.д.

КАК РЕЗУЛЬТАТ:

Укрепление здоровья человека

Развитие разных сторон жизнедеятельности человека

Достижение активного долголетия

