



PACKPACKA

30 ж





**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) —
это когда мы заботимся о своём
здоровье и делаем всё, чтобы быть сильными,
весёлыми и энергичными!**

Принципы ЗОЖ:

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — едим много фруктов, овощей, полезных продуктов.

ДВИЖЕНИЕ — занимаемся спортом, гуляем на свежем воздухе, играем в активные игры.

РЕЖИМ ДНЯ — правильно распределяем время в течение дня, вовремя ложимся спать и встаём.

ГИГИЕНА — следим за чистотой тела, одежды, комнаты.

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗОЖ помогает нам:

- *быть сильными, ловкими и здоровыми;*
- *хорошо учиться и легко справляться с заданиями;*
- *иметь много друзей и радоваться жизни*

*Раскрась
рисунки*

*Подпиши
под изображением
принцип ЗОЖ*



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:



Принцип ЗОЖ:

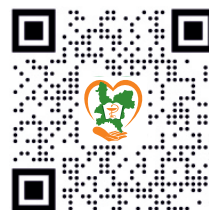
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни TAKZDOROVO.RU
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2025 год