**Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это:**

**Правильное питание.**

**Занятие физическими упражнениями.**

**Соблюдение режима дня.**

**Соблюдение норм гигиены.**

**Закаливание.**

**Правильное питание.**

**Отсутствие вредных привычек.**

**РОДИТЕЛИ!!!**

**ПОМНИТЕ!!!**

**Здоровый образ жизни –**

**это, прежде всего, здоровый образ жизни всей семьи.**



***Мы желаем вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться -  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь -  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!***



***Есть чем заняться, чтобы быть в форме!***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| словакия горнолыжные туры, туры словакию зима, словакия туры новый год, словакия горы лыжи :: Дошка безкоштовних оголошень Bizca |  |  | Плавание эффективный способ похудения - Белорусский клуб бульбаш |  |  |  |  |  | Ж |  |  |  |  | **с** |  |  |  |  |
|  |  |  | Раскраски с видами зимнего спорта |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  | **а** |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **л** |  | В |  |  |  |  |  | Crimson News - MGSH Crimson Gymnastics 2013 - 2014 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  | **й** |  |  |  |  |  |
| Комитет по физической культуре и спорту г.Уфа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **э** |  | В |  |  |  |  | Все Новости Журнал "Боевые Искусства" |  |  |  |  |
|  |  | http://www.wrestlingsbest.com/gifs/ybwsombo1.gif |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р |  |  | **э** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **н** | И |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Форум Костромских Джедаев / Стихи о детях, для детей |  |  |  |  |  |  |  |  | Т |  | **о** |  |  |  |  | List of Tennis pictures - coloring.com |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | М |  | **о** | Hockey Players Drawings |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **о** |  |  | Е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |