

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ
ИГРА
БРЕЙН-РИНГ**



***В рамках
Всемирного дня
здоровья***



ЗДОРОВЬЕ -

это бесценный дар, который дан человеку самой природой.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»:

**Наша «формула здоровья»
Будет краткой и простой :
Занимайся физкультурой,
Улыбайся миру! Пой!**



4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



Причины вести ЗОЖ:

