

# 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:

