

**Путешествие  
в страну  
«Здорового образа  
ЖИЗНИ»**



**«Здоровье  
потеряешь:  
все потеряешь»»**

# 10 заповедей ЗОЖ

- **Режим дня**
- **Правильное питание**
- **Нормальный сон**
- **Физическая  
деятельность**
- **Закаливание**
- **Жизнерадостность**
- **Доброта**
- **Отказ от курения**
- **Отказ от алкоголя**
- **Отказ от  
наркотиков**

**Девиз: «Чистота залог здоровья»**



**ЧИСТОТУ**

**Девиз: «Будешь  
правильно  
питаться, со  
здоровьем  
будешь знаться»**



**Девиз: «Чтоб здоровым, сильным  
быть – надо со спортом дружить»**



**Девиз: «Больше улыбайтесь,  
каждым днем наслаждайтесь!»»**



*Будьте здоровы!*