

Запам'ятай



Складники здоров'я

фізичний

соціальний

психічний

духовний

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, спрямований на зміцнення і збереження здоров'я.

Здоровий спосіб життя включає:

- здорове харчування;
- фізичну активність;
- повноцінний сон;
- дотримання режиму дня;
- дотримання правил особистої гігієни;
- позитивні емоції.

