

РАДОСТЬ

4 ПРАВИЛА ДЛЯ УТРА:

1 ПРАВИЛО:

**ПОД ЛЮБИМУЮ ПЕСНЮ,
ПОКА СОБИРАЕТЕСЬ**

2 ПРАВИЛО:

**ОДЕНЬТЕ ЯРКОГО ЦВЕТА
ОДЕЖДУ ИЛИ АКСЕССУАР**

3 ПРАВИЛО:

**ЗАРЯДИТЕСЬ СТАКАНЧИКОМ
АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА**

4 ПРАВИЛО:

**УЛЫБНИТЕСЬ 5-ТИ ЛЮДЯМ, ПО
ДОРОГЕ НА РАБОТУ ИЛИ
НАПИШИТЕ ТЕПЛОЕ СМС ДРУГУ
/ПОДРУГУ**



ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ, ИЛИ РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ:

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ

ЕЖЕДНЕВНАЯ УТРЕННЯЯ

ЗАРЯДКА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ

ВОЗДУХЕ

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

ОДЕЖДА ПО СЕЗОНУ

МЕНЬШЕ СТРЕССОВ, БОЛЬШЕ

ЮМОРА

ДОЛОЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЖИТЬ В МИРЕ И СОГЛАСИИ СО

СВОЕЙ СЕМЬЕЙ

«РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

СЕЛЬСКИЙ ДОМ КУЛЬТУРЫ СЕЛА

КОВАЛЕВСКОЕ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ

КОВАЛЕВСКИЙ КУЛЬТУРНО-

ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР»

НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН



**СТИЛЬ ЖИЗНИ -
ЗДОРОВЬЕ**

ПОДГОТОВИЛ УЧАСТНИК

ПОДРОСТКОВО-МОЛОДЕЖНОГО

ВОЛОНТЕРСКОГО КЛУБА

«ЧУТКИЕ СЕРДЦА»

ГУШИННА ВЕРОНИКА

2024 Г.



**ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ВСЕМ
ПОНЯТНО,
ЧТО ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
ПРИЯТНО.
ТОЛЬКО НАДО ЗНАТЬ,
КАК ЗДОРОВЫМ СТАТЬ!
В МИРЕ НЕТ РЕЦЕПТА ЛУЧШЕ —
БУДЬ СО СПОРТОМ
НЕРАЗЛУЧЕН,
ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ —
ВОТ И ВСЕ СЕКРЕТЫ!
ПРИУЧАЙ СЕБЯ К ПОРЯДКУ —
ДЕЛАЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ЗАРЯДКУ,
СМЕЙСЯ ВЕСЕЛЕЙ, БУДЕШЬ
ЗДОРОВЕЙ.**



**РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ
ОТ ДОКТОРА АЙБОЛИТА:
ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЛЕНИТЬСЯ:
КАЖДЫЙ РАЗ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗА СТОЛ САДИТЬСЯ,
РУКИ ВЫМОЙТЕ ВОДОЙ.
И ЗАРЯДКОЙ ЗАНИМАЙТЕСЬ
ЕЖЕДНЕВНО ПО УТРАМ
И, КОНЕЧНО, ЗАКАЛЫВАЙТЕСЬ —
ЭТО ТАК ПОМОЖЕТ ВАМ!
СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ ДЫШИТЕ
ПО ВОЗМОЖНОСТИ ВСЕГДА,
НА ПРОГУЛКИ В ЛЕС ХОДИТЕ,
ОН ВАМ СИЛЫ ДАСТ, ДРУЗЬЯ!
Я ОТКРЫЛА ВАМ СЕКРЕТЫ,
КАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ СОВЕТЫ,
И ЛЕГКО ВАМ БУДЕТ ЖИТЬ.**



**ВСЯ СЕМЬЯ СО СПОРТОМ
ДРУЖИТ, СПОРТ СЕМЬЕ
КОНЕЧНО НУЖЕН**



**ЕСЛИ ВМЕСТЕ ВСЯ СЕМЬЯ, ЭТО
СЧАСТЬЕ ДЛЯ МЕНЯ.
ЗНАЕМ ПРАВИЛА МЫ ЗОЖ, ВЕДЬ
БЕЗ НИХ НЕ ПРОЖИВЕШЬ.
ОЧЕНЬ ДРУЖНО МЫ ЖИВЁМ,
СЧАСТЬЕ — БЕЗ КАВЫЧЕК.
ЗАВЕРЯЮ, ЧТО У НАС ВРЕДНЫХ
НЕТ ПРИВЫЧЕК!**