

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Двигательная активность.
2. Закаливание.
3. Рациональное питание.
4. Соблюдение режима труда и отдыха.
5. Личная гигиена.
6. Психологическая и эмоциональная устойчивость.
7. Отказ от вредных привычек.

