



**ПАМЯТКА**  
классному руководителю  
«ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»



**Семь ступеней здоровья**

Хорошее настроение

Занятие физкультурой

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Правила личной гигиены

Глубокий и длительный сон

Отсутствие вредных привычек

Составила: педагог-психолог:  
Боярских Ю.С.



**7 АПРЕЛЯ**

отмечается Всемирный  
День здоровья!

**НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО  
СО СПОРТОМ ВСЕМ ДРУЖИТЬ,  
ЧТОБ БОЛЕТЬ ПОРЕЖЕ,  
ЧТОБ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!**

**СПОРТ - ЗАЛОГ КРАСОТЫ И  
ЗДОРОВЬЯ!**

