

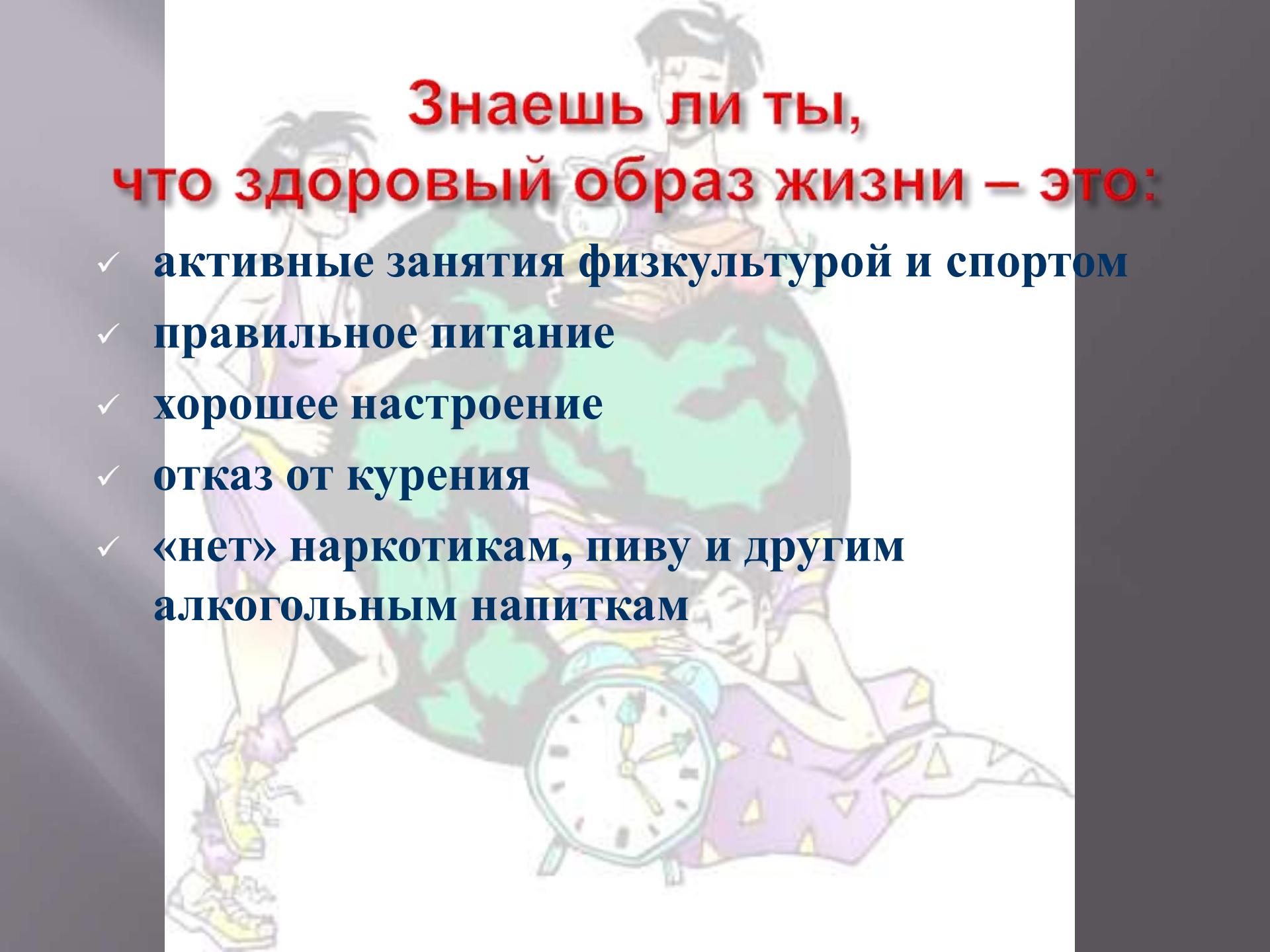


В здоровом теле

здоровый дух

**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным –
модно и престижно!**



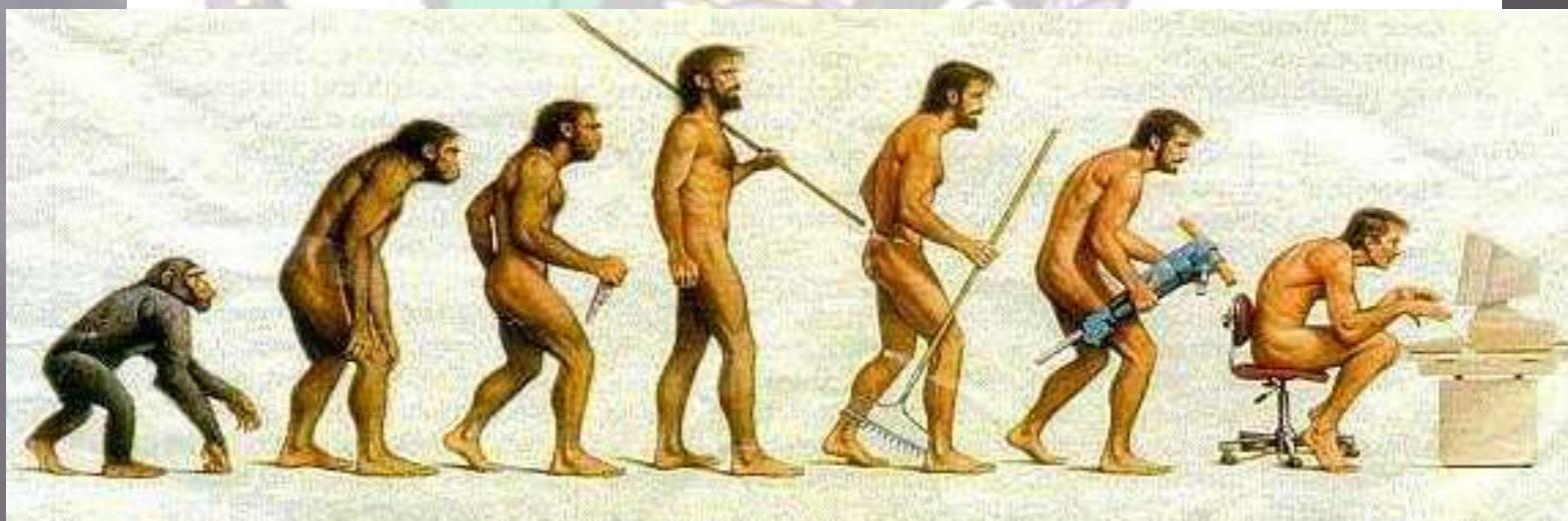


Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам, пиву и другим
алкогольным напиткам**

Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет.



Помни: вредные продукты организму отравят и здоровья не прибавят!



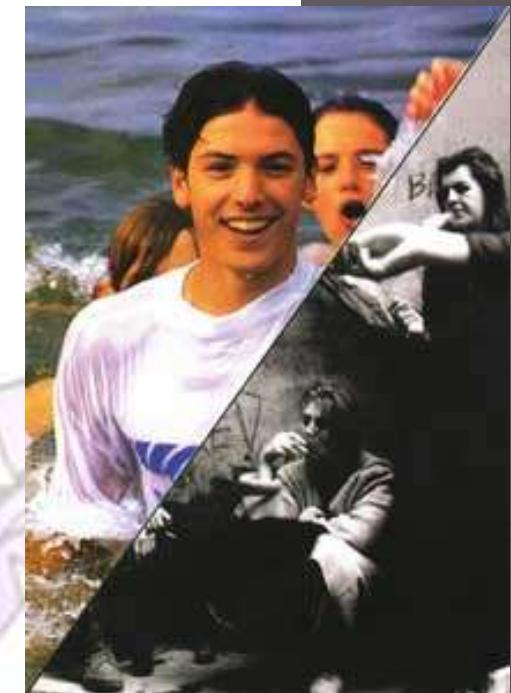
Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Не курить
- Высыпаться
- Всё вместе

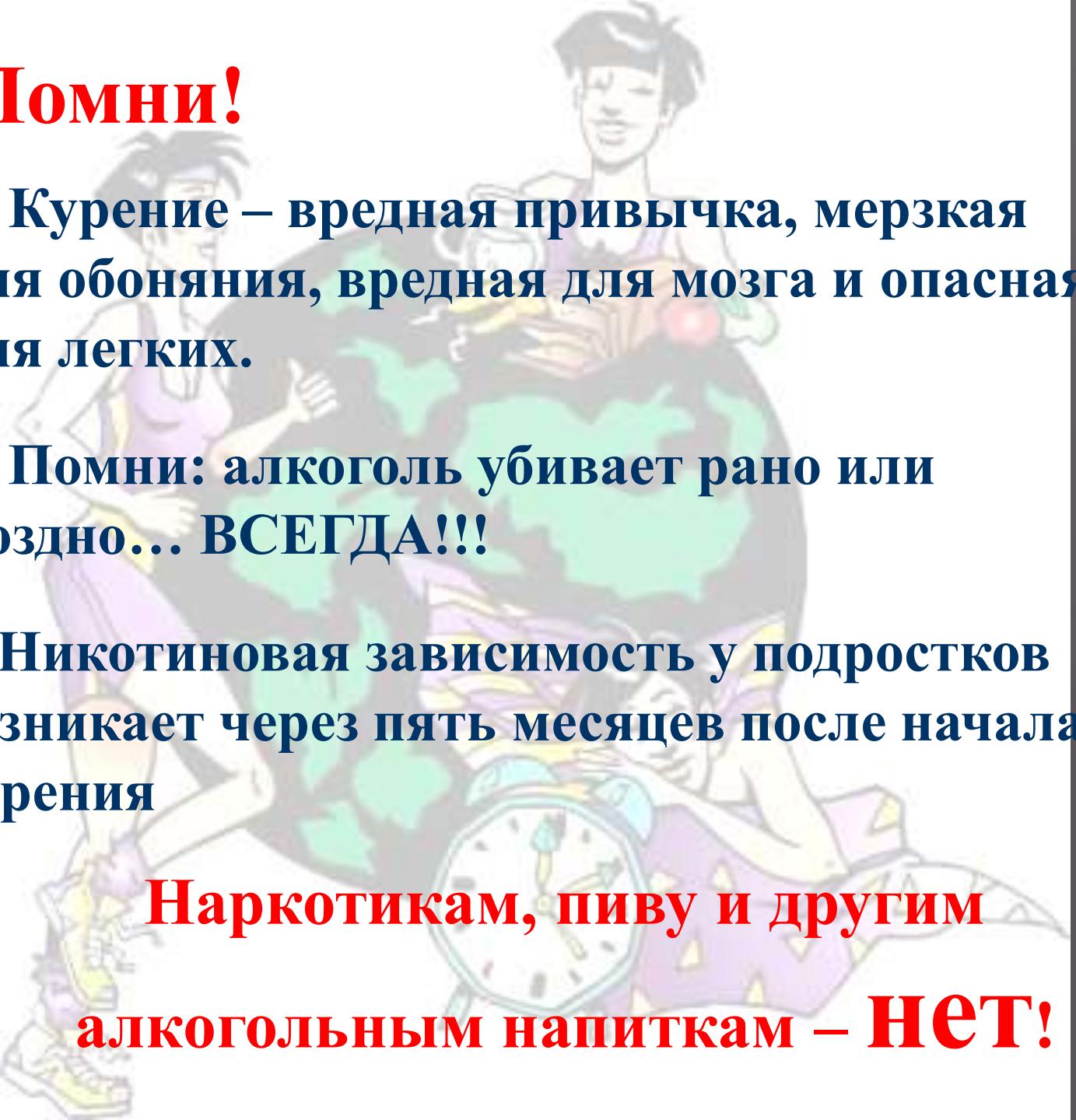
Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

- Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!
- Пороки злые победим!
Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.



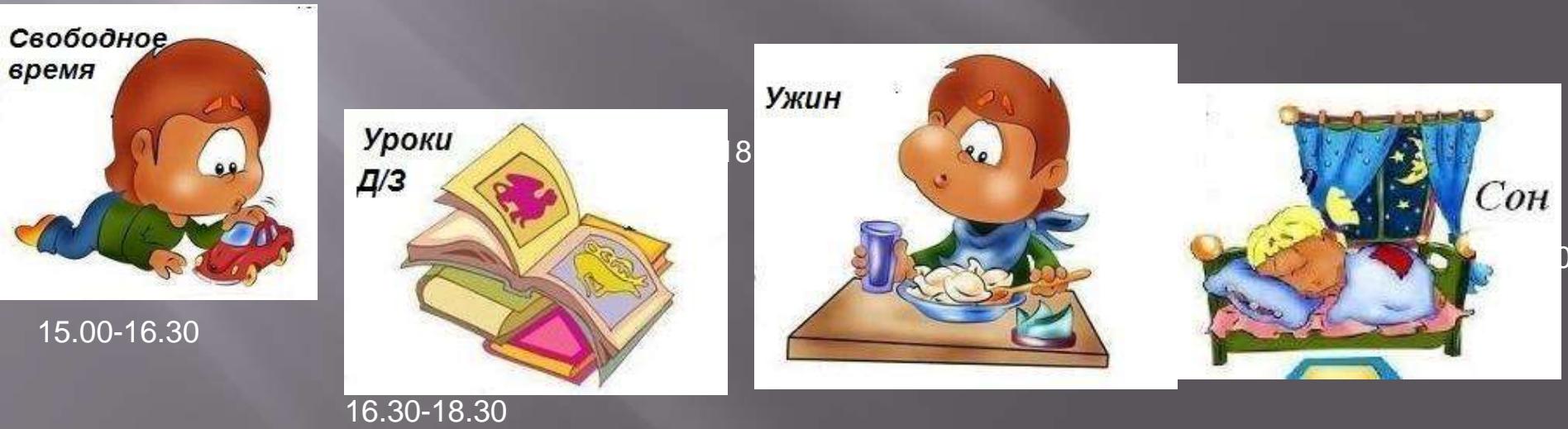
Помни!

- 
- 1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.**
 - 2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!!!**
 - 3. Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения**

**Наркотикам, пиву и другим
алкогольным напиткам – НЕТ!**

РЕЖИМ ДНЯ:





Скажи себе:

**«Я выбираю
здоровье, я выбираю
 здоровый образ
жизни!»**

