

СЛАГАЕМЫЕ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, СОПРОВОЖДАЕМОЕ ФАКТИЧЕСКИМ ОТСУТСТВИЕМ БОЛЕЗНЕЙ



- **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ:

- ❑ Правильное питание
 - ❑ Закаливание
 - ❑ Соблюдение режима труда и отдыха
 - ❑ Личная гигиена
 - ❑ Оптимальный уровень двигательной активности
 - ❑ Отказ от саморазрушающего поведения
-



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

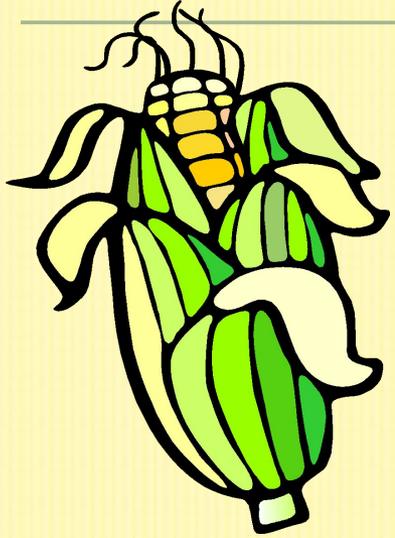
YouEdu

Твой образовательный

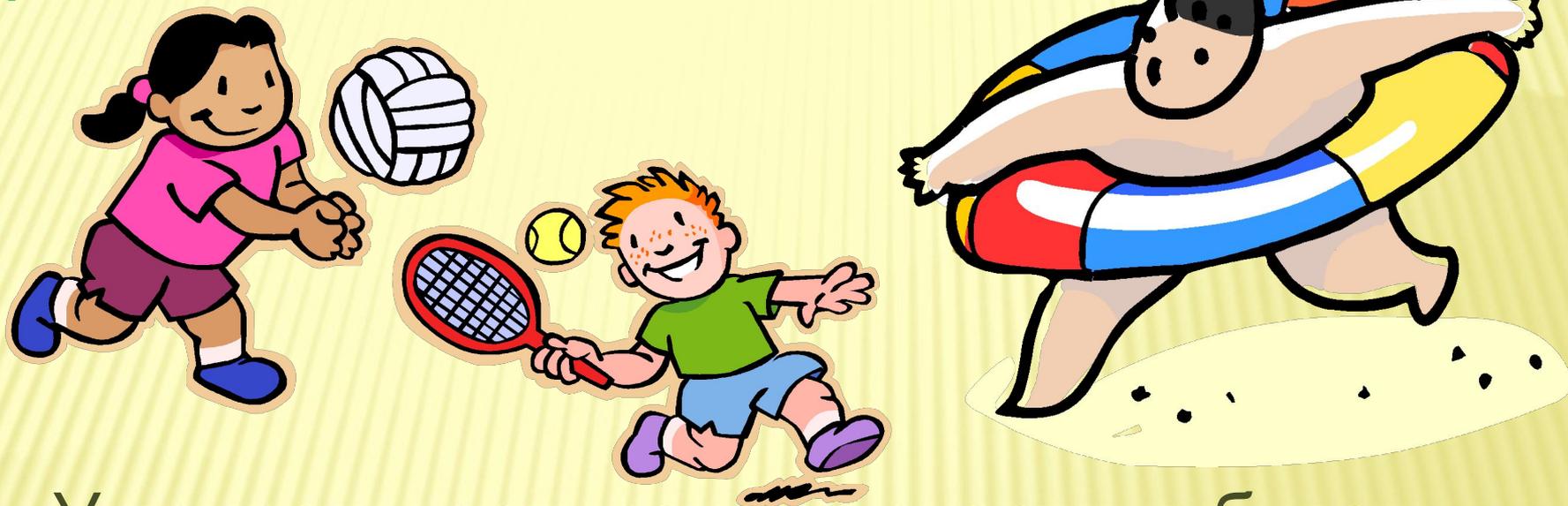
❑ **Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание**

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом»

❑ Л.Н. Толстой



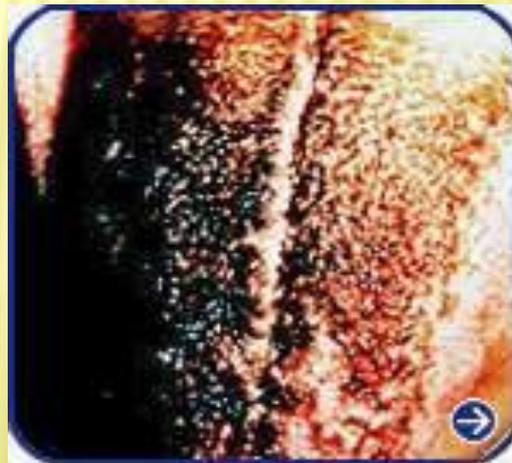
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.



- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет. Прочь гони-ка все хворобы! Поучись-ка быть здоровым!

ДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

- При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек и оседает на пленке лёгочных пузырьков.



УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ТОЖЕ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ОРГАНИЗМА.

НЕДАРОМ ГОВОРЯТ: «ПОТЯНЕШЬСЯ ЗА
ВОДКОЙ – БУДЕТ ЖИЗНЬ КОРОТКОЙ»

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.



ЖИВИ СВОБОДНО!



СПОРТИВНО



ТВОРЧЕСКИ



АКТИВНО



ПОЗИТИВНО



ЭНЕРГИЧНО

БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!