

Мы за здоровый образ жизни. 26 мая

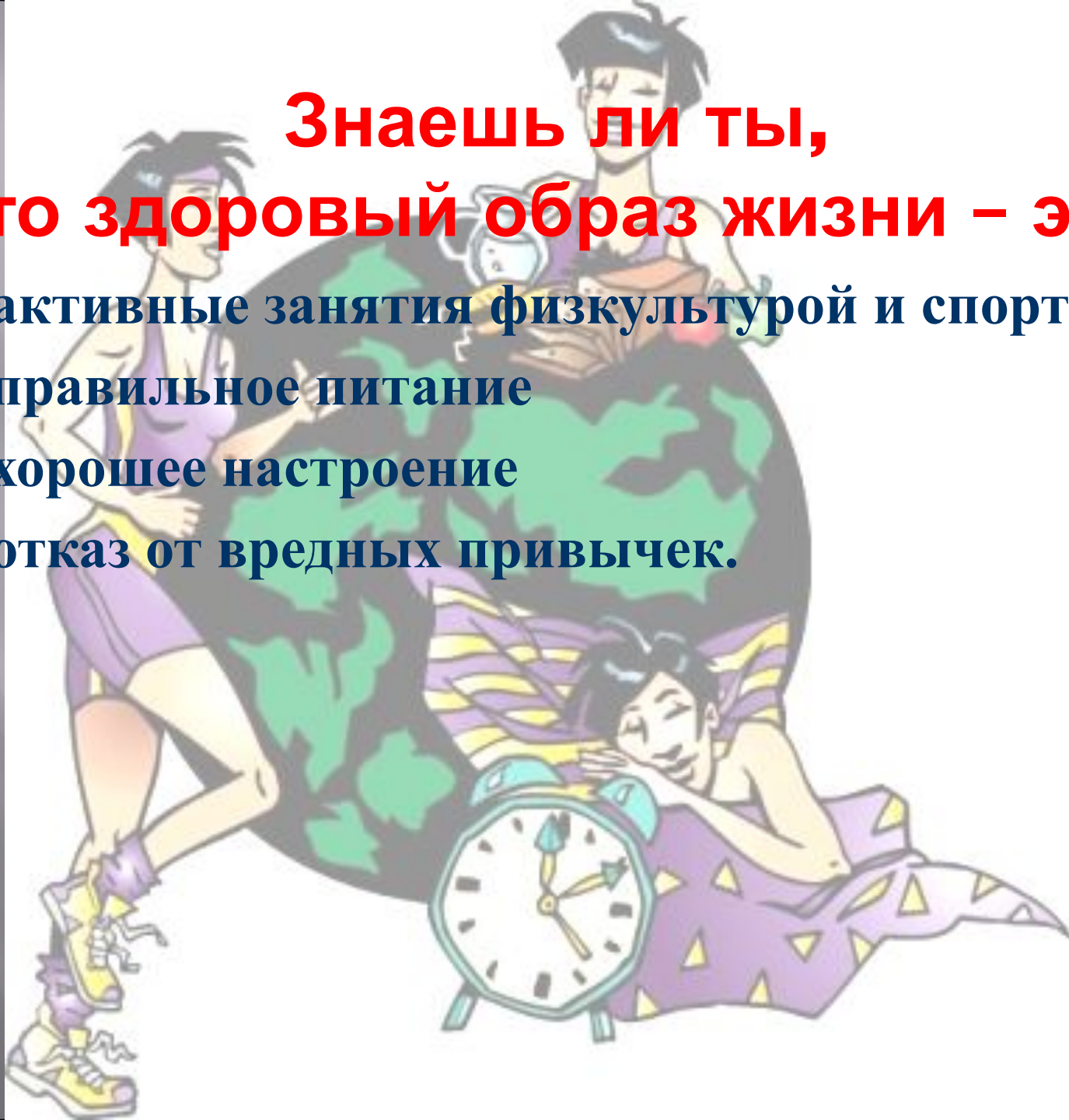


**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным  
—  
модно и престижно!**



# **Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:**

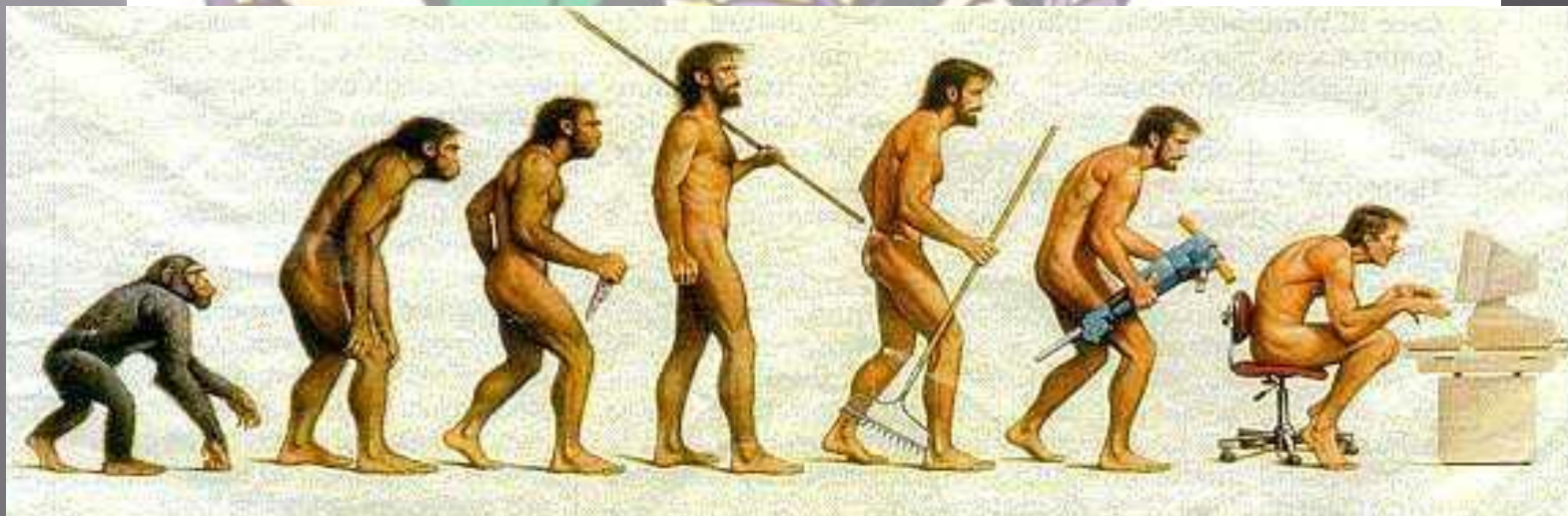
- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от вредных привычек.**





# 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.



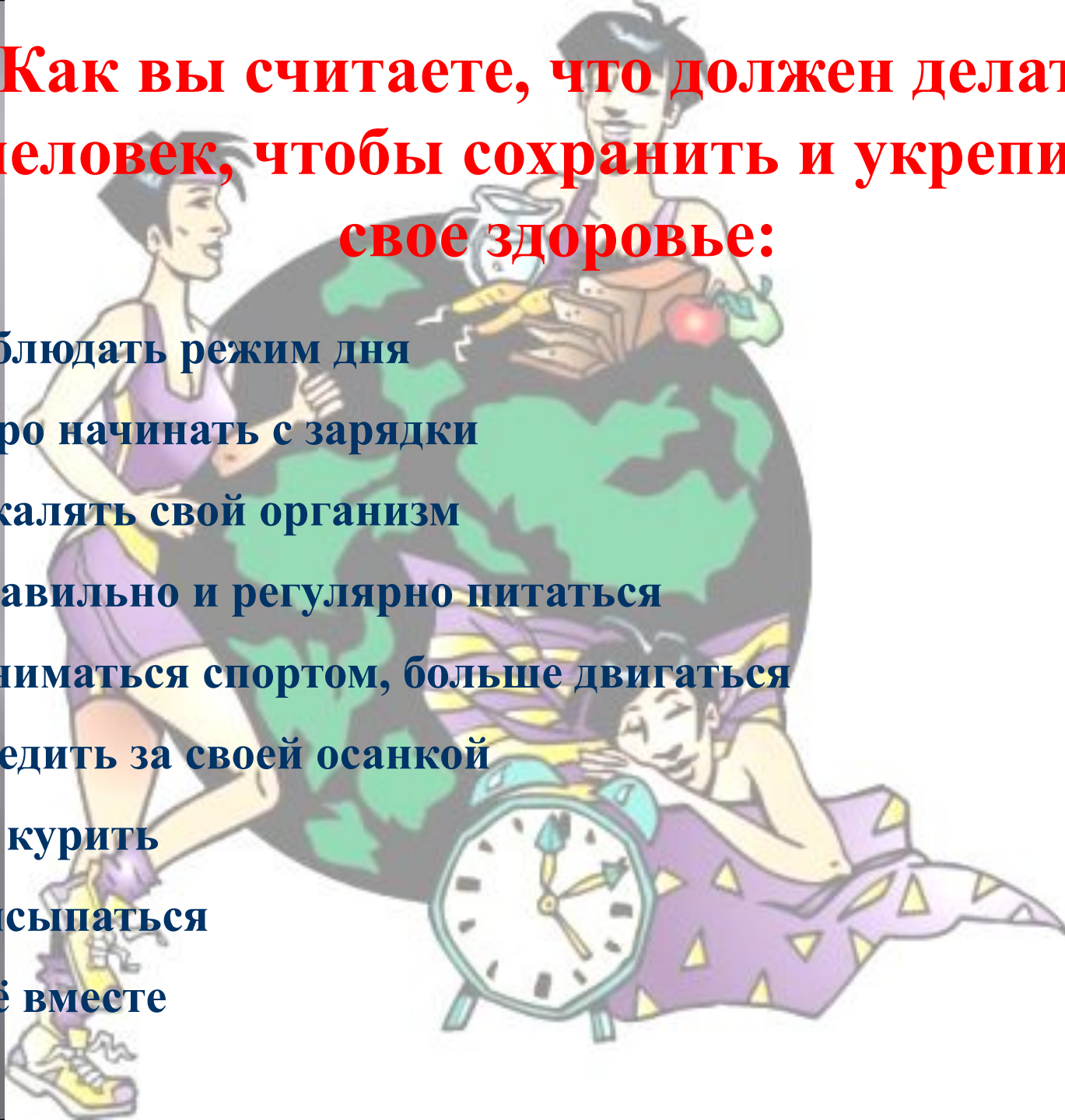


# Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



# 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



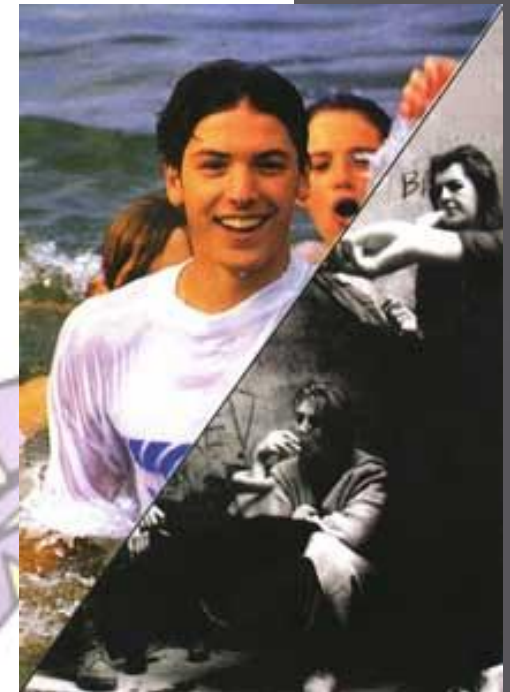


# Здоровый образ жизни

## Отказ от вредных привычек

□ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!

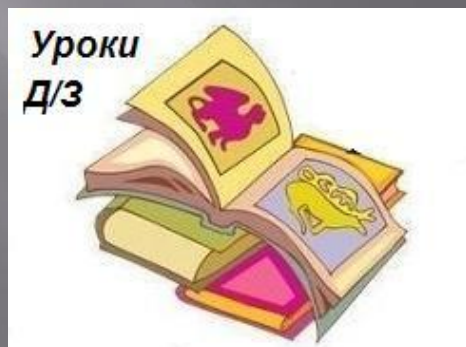
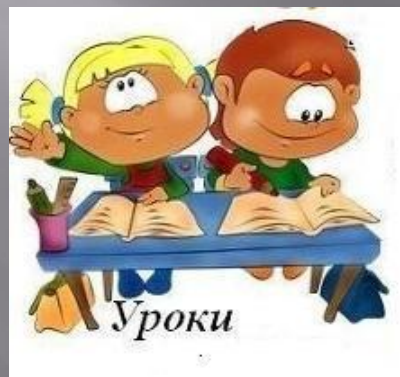
□ Пороки злые победим!  
Мы вправе сами выбирать:  
В здоровье долго жить счастливо  
Или в болезнях умирать.







**РЕЖИМ ДНЯ:**



15.00-16.30

16.30-18.30

12.00

14.30

8



Скажи себе:

**«Я выбираю**

**здоровье, я выбираю**

**здоровый образ**

**жизни!»**

