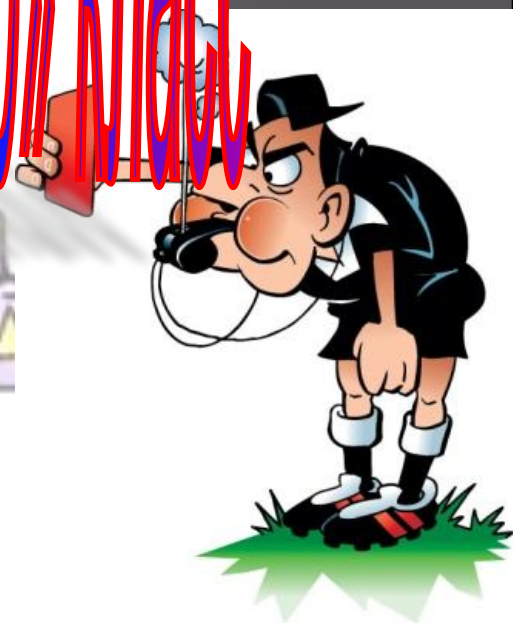


Мы за здоровый образ жизни. 26 мая

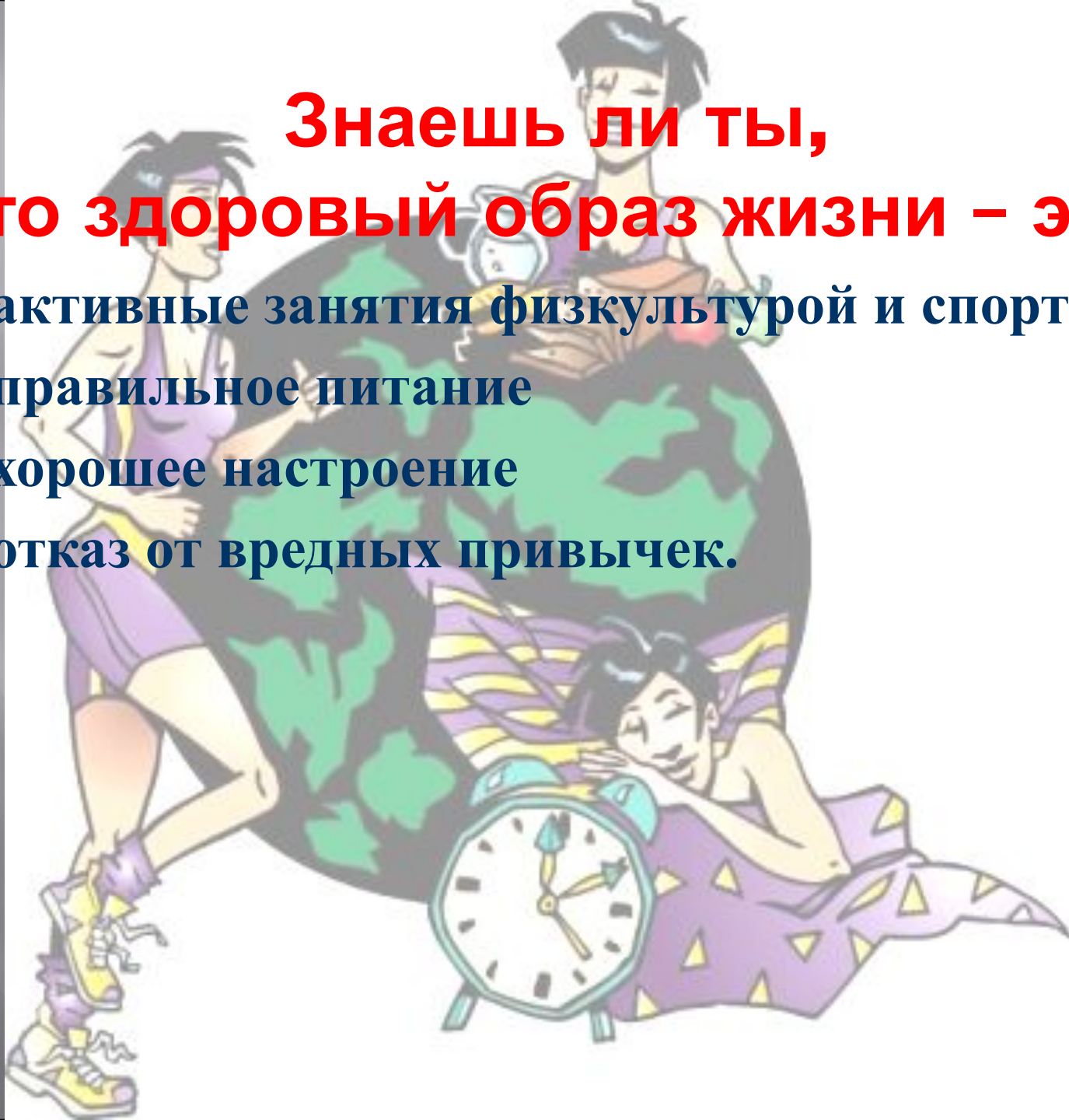


**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным
—
модно и престижно!**



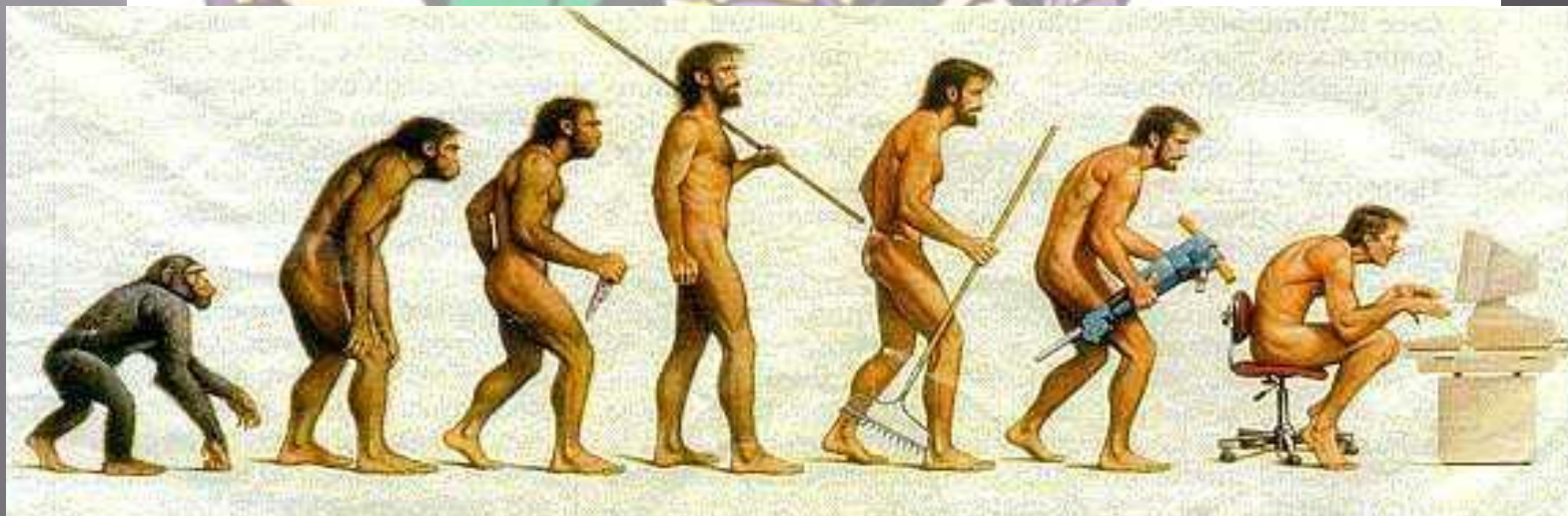
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ **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.

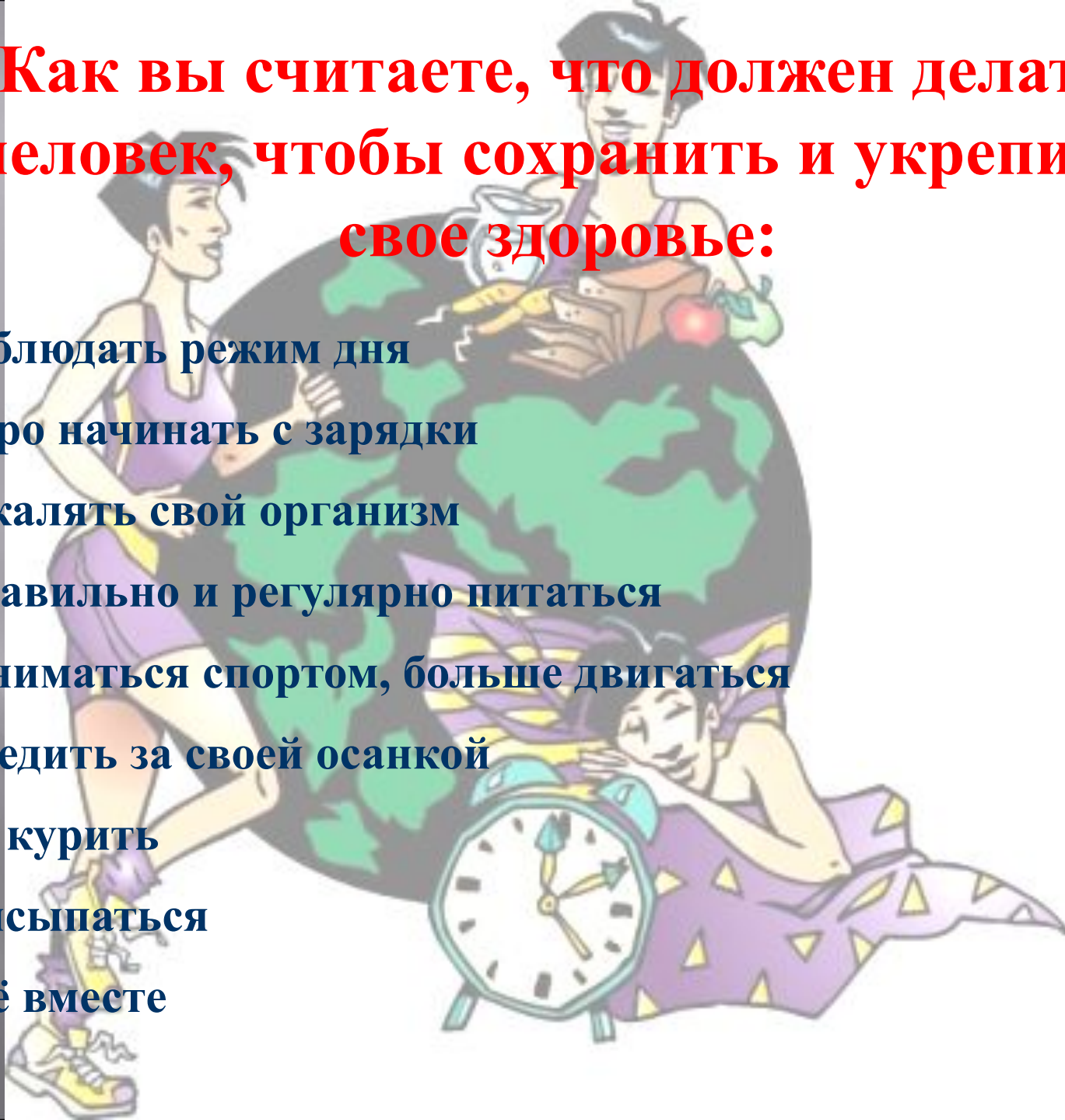


Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



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

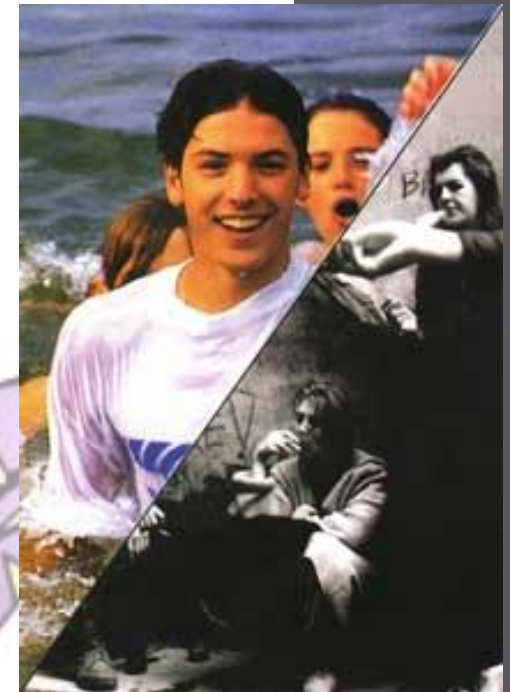
□ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!

□ Пороки злые победим!

Мы вправе сами выбирать:

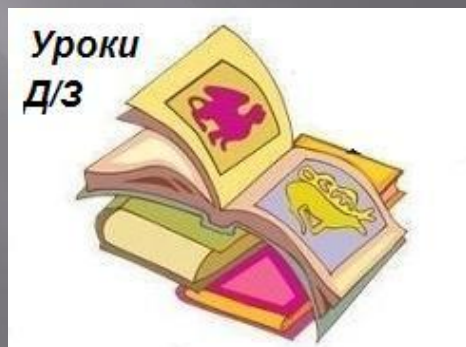
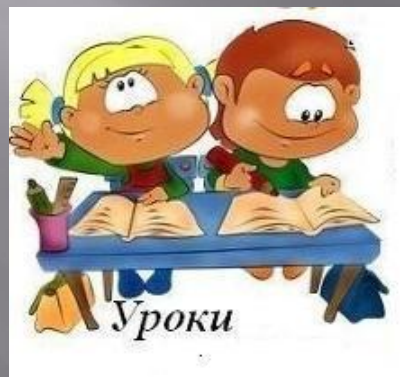
В здоровье долго жить счастливо

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!»

