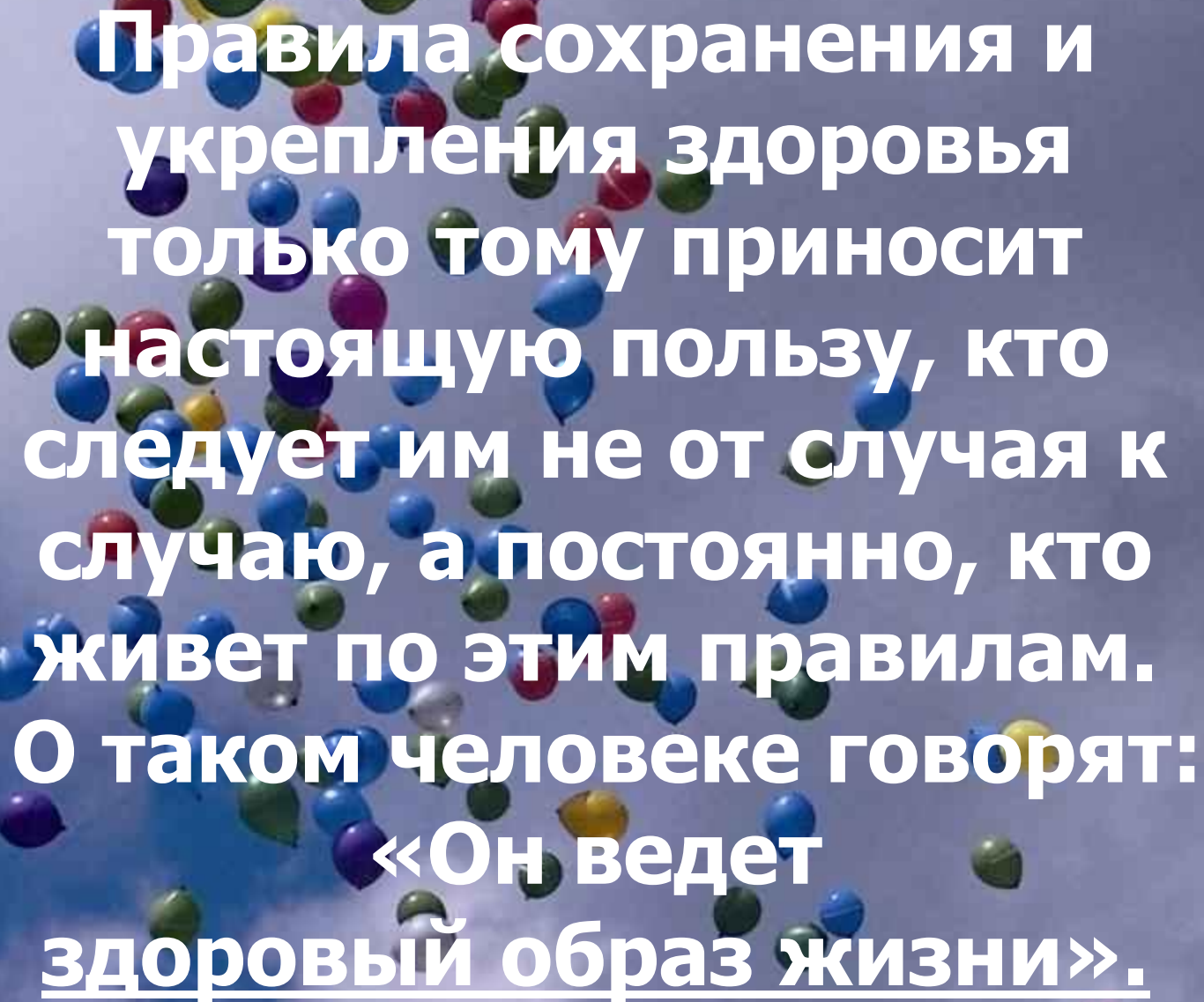
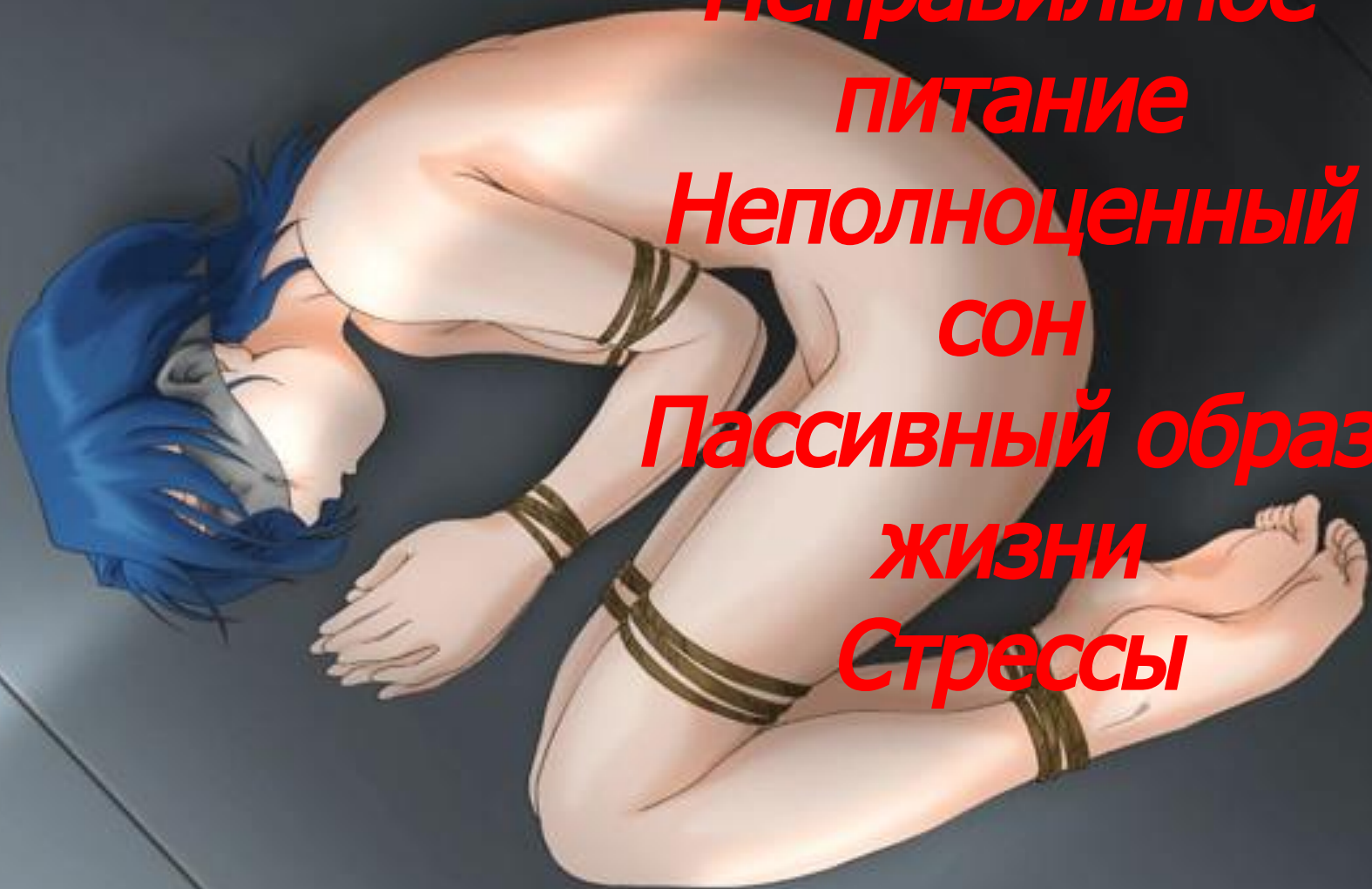


**Здоровый образ жизни —  
это модно!**





**Правила сохранения и  
укрепления здоровья  
только тому приносит  
настоящую пользу, кто  
следует им не от случая к  
случаю, а постоянно, кто  
живет по этим правилам.  
О таком человеке говорят:  
«Он ведет  
здоровый образ жизни».**



**Неправильное  
питание**

**Неполноценный  
сон**

**Пассивный образ  
жизни**

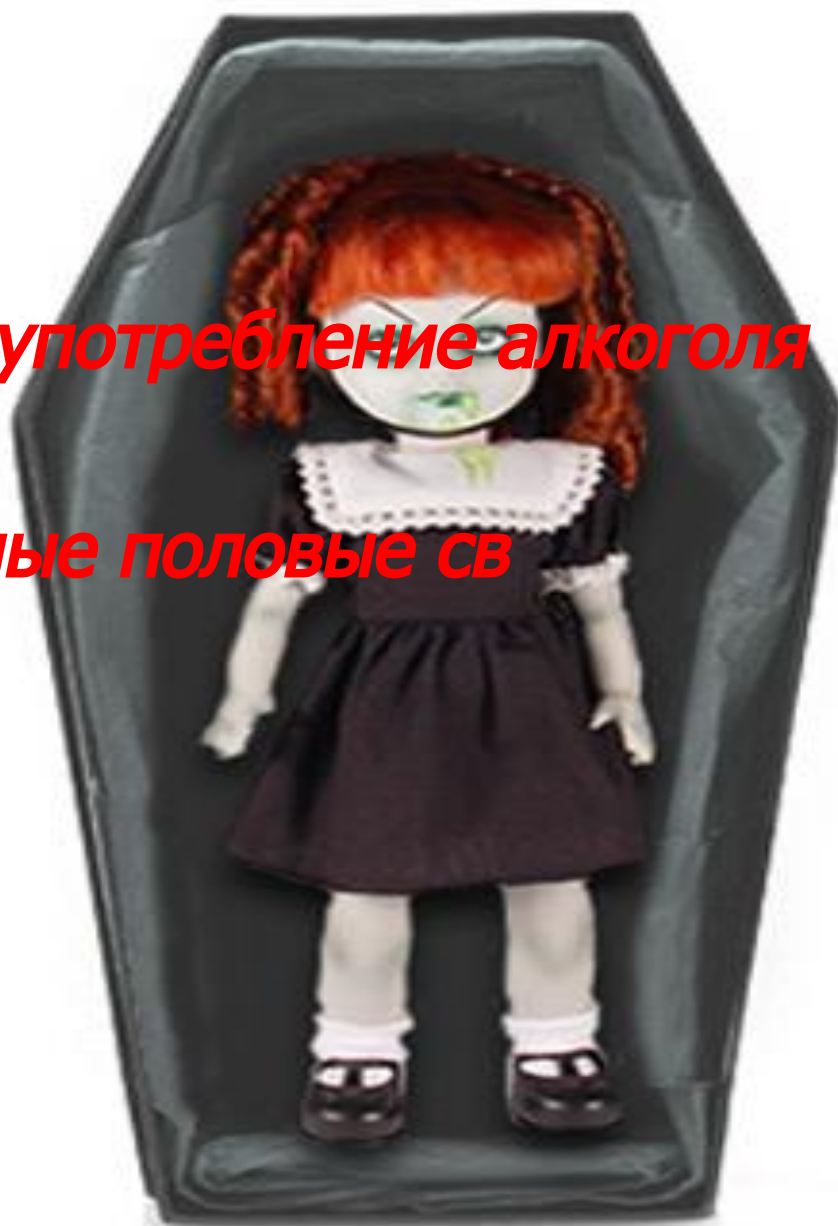
**Стрессы**

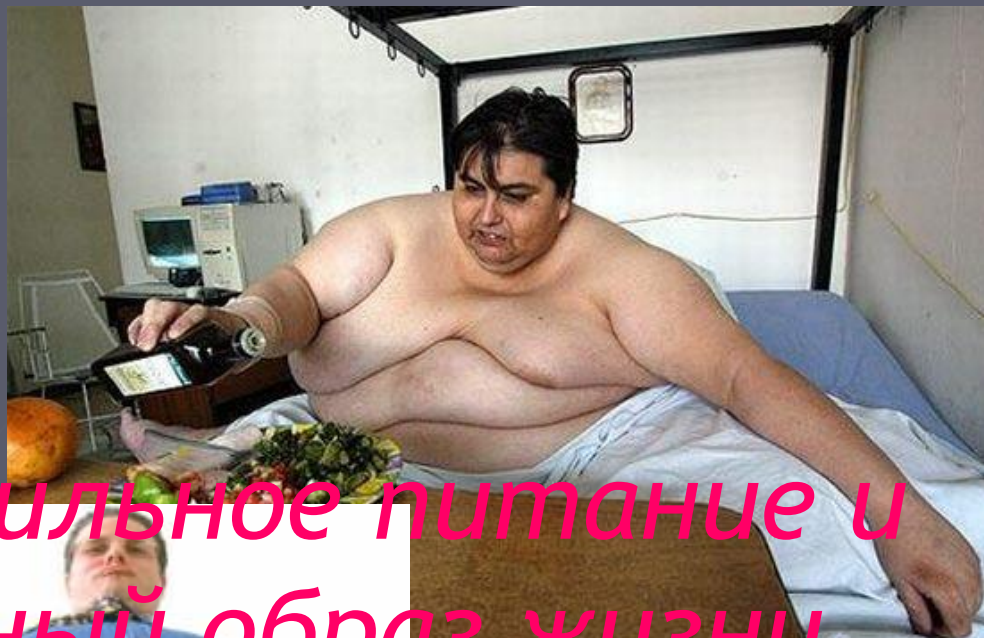
**Курение**

**Чрезмерное употребление алкоголя**

**Наркомания**

**Беспорядочные половые св**

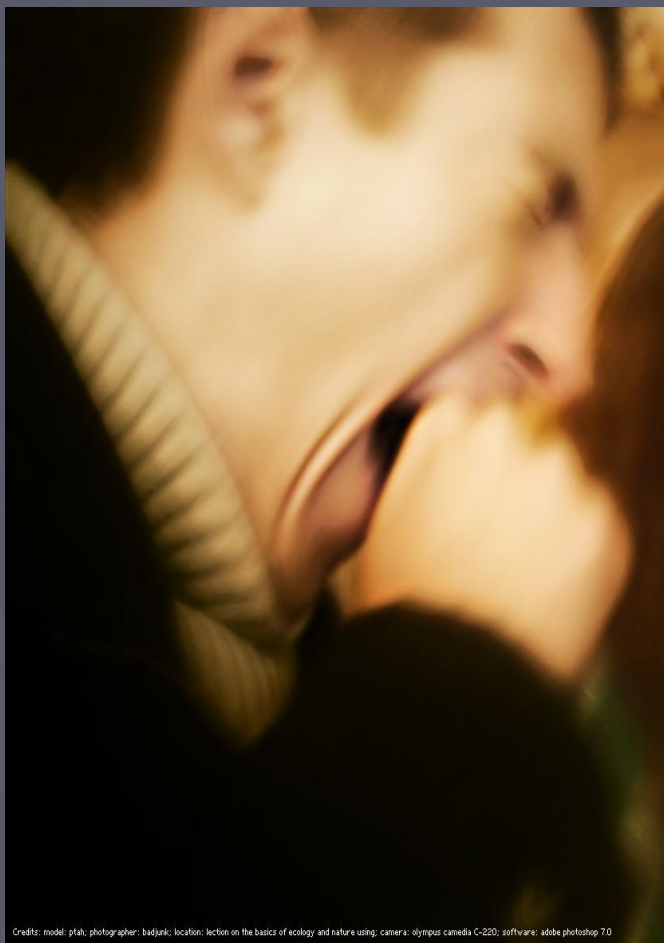




Неправильное питание и  
пассивный образ жизни...



# Неполноценный сон и стрессы...



Credits: model: plah; photographer: badjark; location: lecture on the basics of ecology and nature using; camera: dymipol camera C-220; software: adobe photoshop 7.0

Табачокурение,  
чрезмерное  
употребление  
алкоголя,

наркомания...



# Беспорядочные половые связи

- ▶ Беспорядочные связи не смогут принести ничего, кроме страдания, горя и проблем. Человек может и должен быть сильнее своей страсти, хотя бы только потому, что он человек, а не животное.

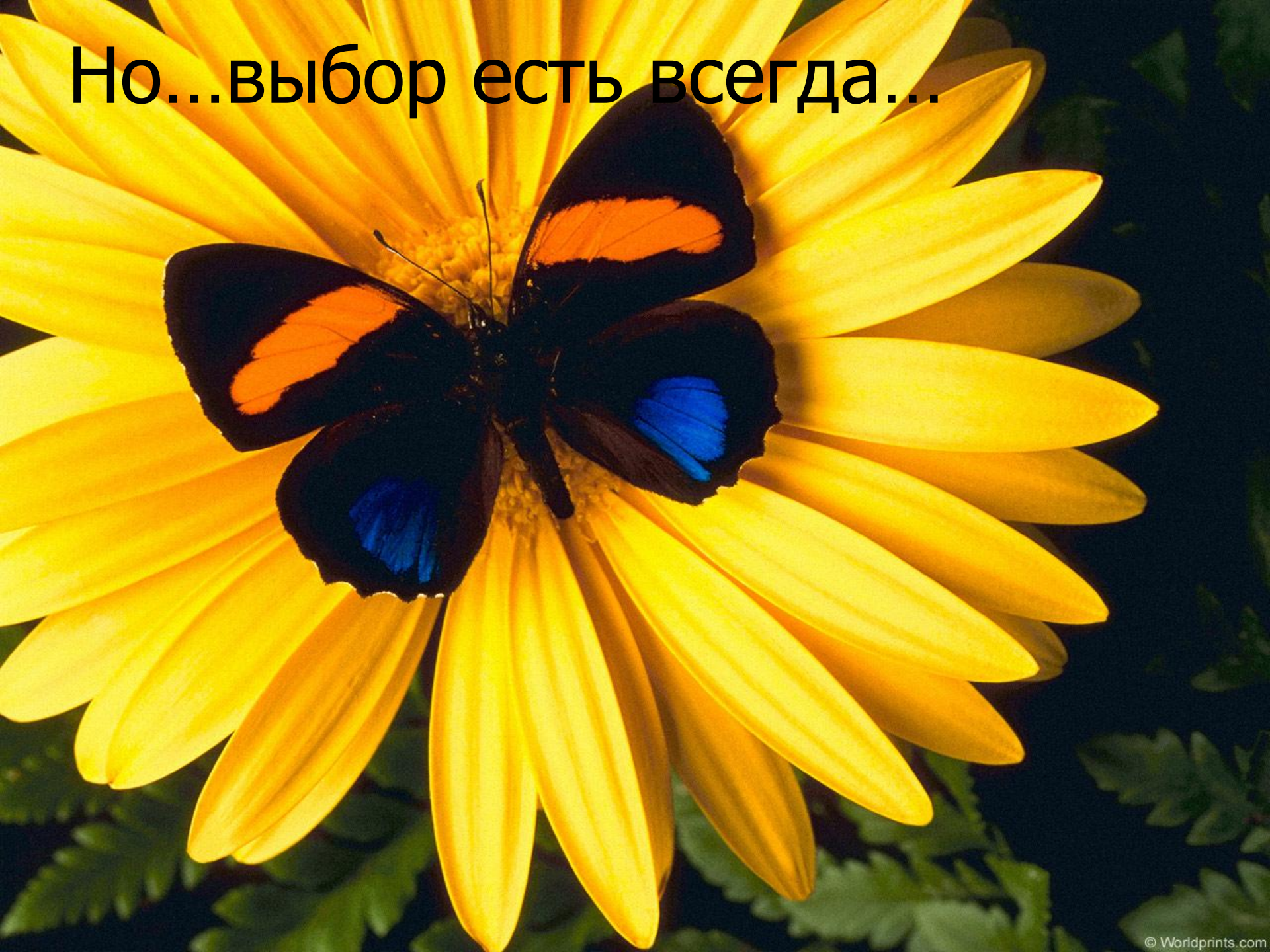






*Медленное самоубийство всё  
равно остаётся самоубийством !!!*

Но...выбор есть всегда...



# Правильно питайся

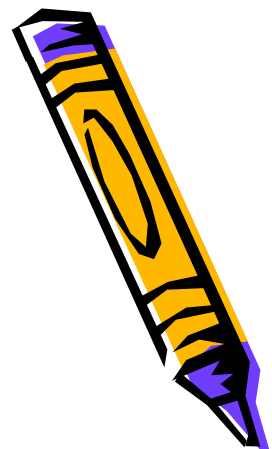
Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Питание должно быть:

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки



# Больше двигайся!

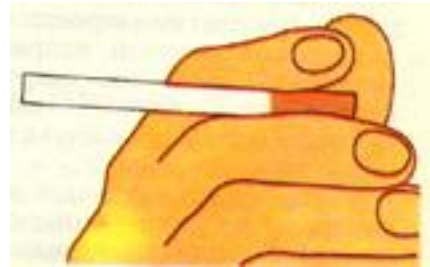


- Утром делай зарядку.
- Занимайся физическим трудом.
- Занимайся физкультурой.
- Посещай бассейн.



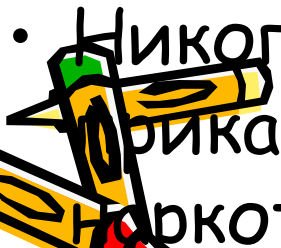
# Не заводи вредных привычек.

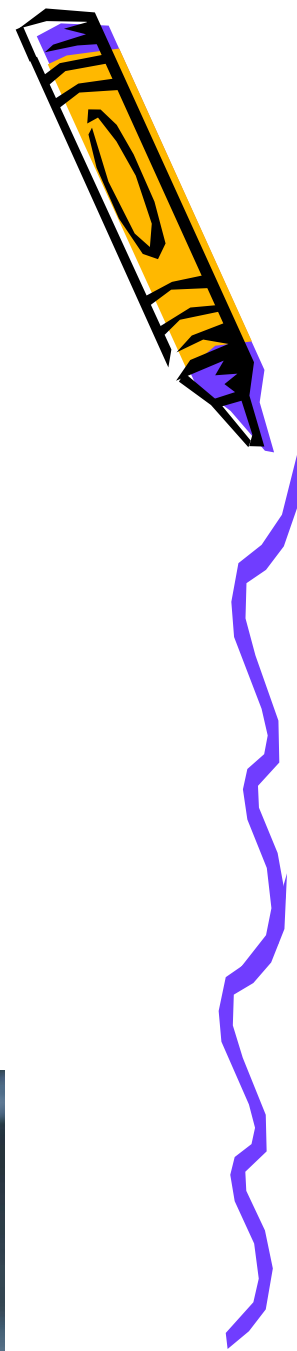
- Не начинай курить!



- Не пробуй спиртного!

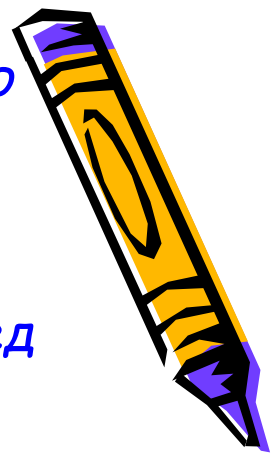


-  Никогда не прикасайся к наркотикам!



Юноши и девушки должны быть готовы к решению многих проблем.

В том числе к ответственности, возникающей при сексуальных отношениях: перед самим собой, перед своим партнером, перед возможным партнером



# Итог

- Вести здоровый образ жизни – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.