

# Родник здоровья

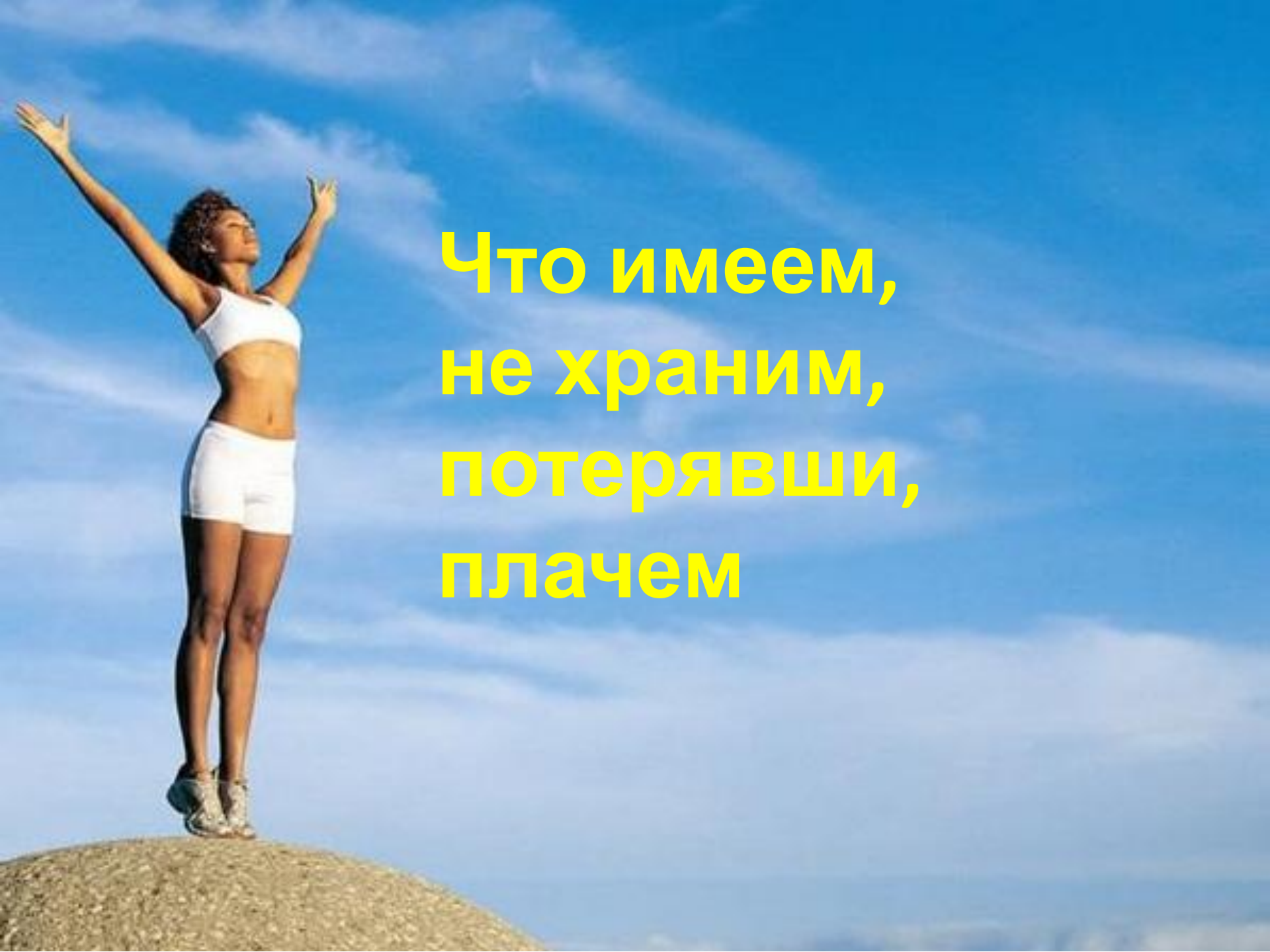


**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни

**«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм».**

**Гиппократ**





**Что имеем,  
не храним,  
потерявши,  
плачем**



**ЗДОРОВ**

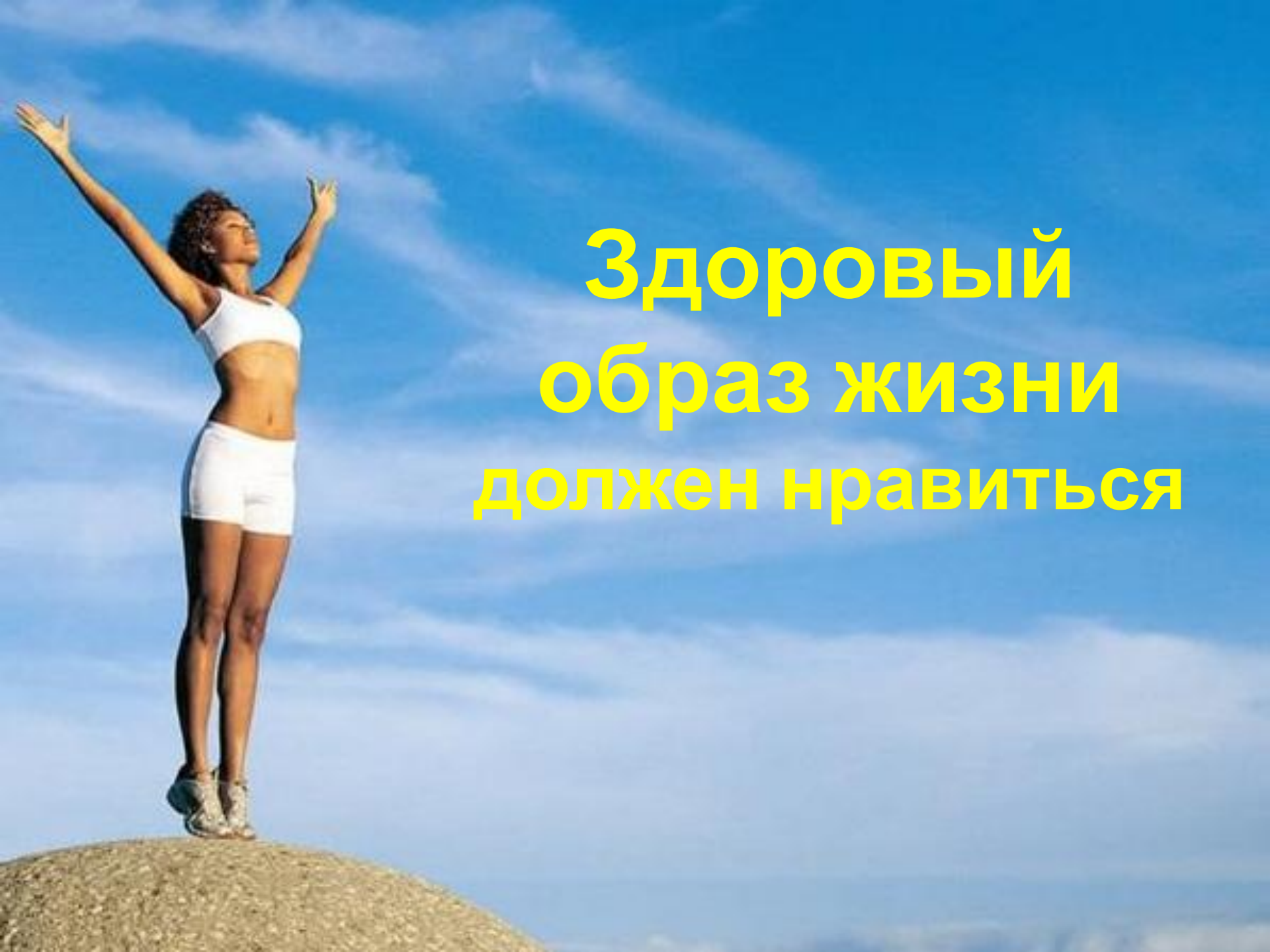
**ЬЕ** физическое,

**душевное**

**социальное.**



**Здоровый образ жизни –  
это способ  
жизнедеятельности,  
направленный на полное  
изменение прежних  
привычек, касающихся еды,  
режима физической  
активности и отдыха.**

A woman with her arms raised in a gesture of triumph or joy, standing on a large, rounded rock. She is wearing a white sports bra and white shorts. The background is a clear blue sky with light, wispy clouds. The overall mood is positive and energetic.

**Здоровый  
образ жизни  
должен нравиться**

# Избавляемся от вредных привычек



# Режим дня





# Правильное и здоровое питание



# Физическая НОСТЬ



# Личная гигиена



# Избегайте СТРЕССОВ



**Верно ли, что сосиски  
полезны для здоровья?**



**Нет**

**Верно ли, что жвачка  
сохраняет зубы?**



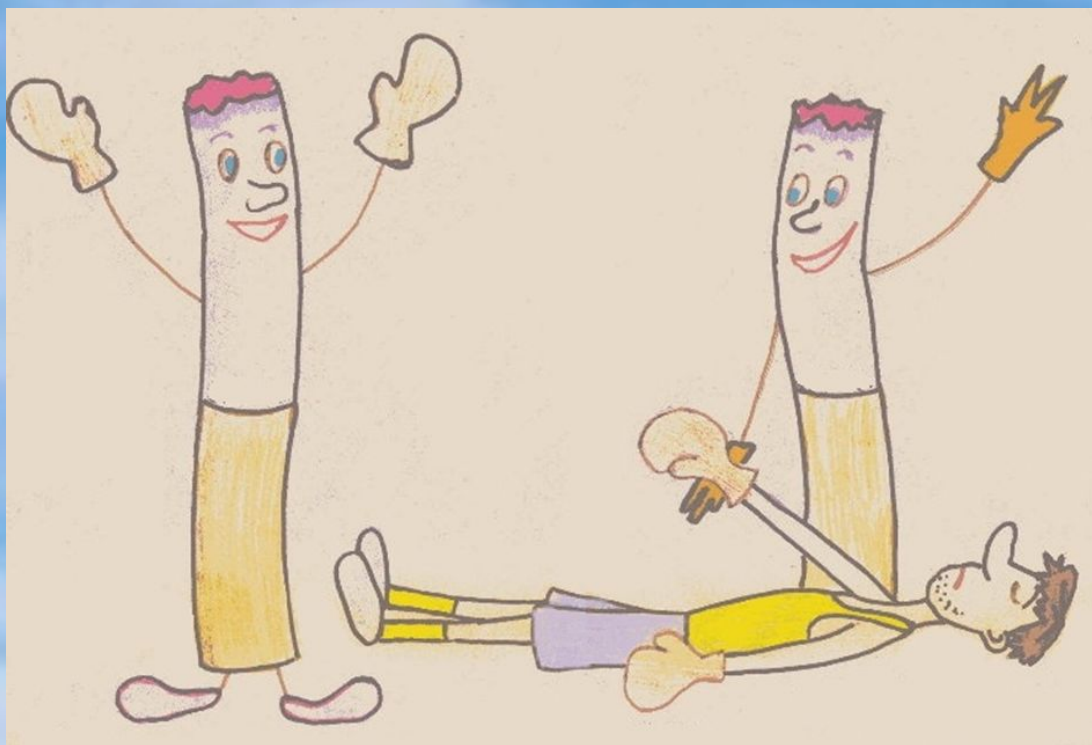
**Нет**

Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания?



Да

**Верно ли, что от курения  
ежегодно погибает более 10  
000 человек?**



**Да**



**Правда ли, что бананы  
поднимают настроение?**



**Да**

**Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?**



**Да**

# Правда ли, что есть безвредные наркотики?



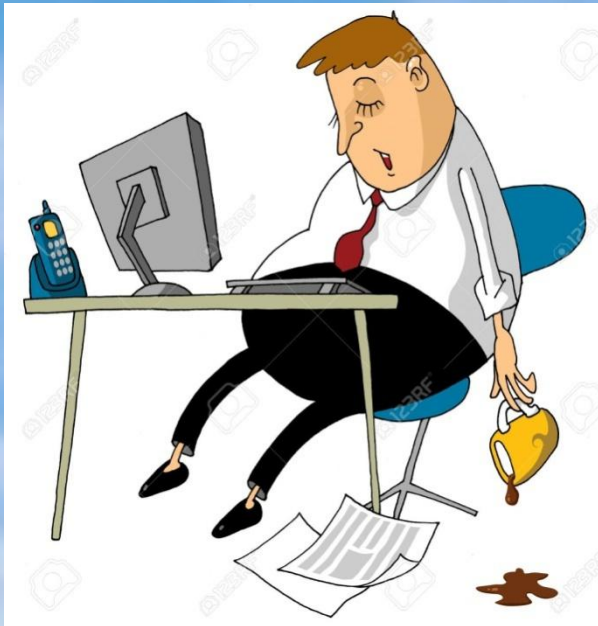
**Нет**

**Отказаться от курения  
легко?**



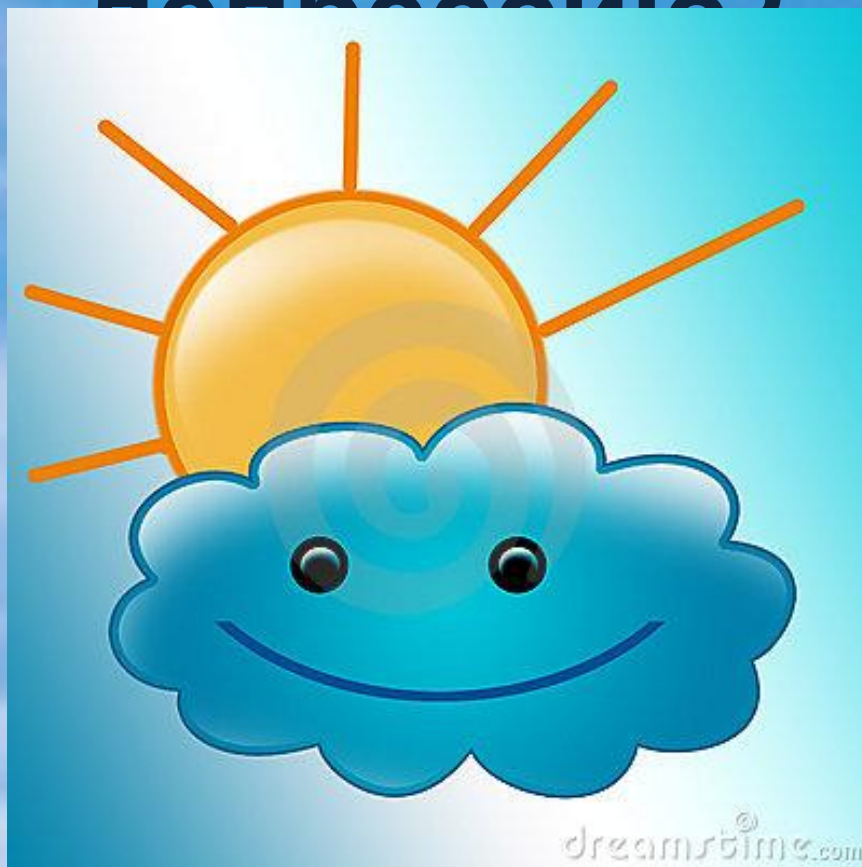
**Нет**

**Правда ли, что «совы»  
любят работать по утрам?**



**Нет**

**Правда ли, что недостаток  
солнца вызывает  
депрессию?**



**Да**



**Верно ли, что молодому  
растущему организму  
еженедельно требуется 30  
видов разнообразных  
продуктов?**

**Д**



**Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания?**



**Да**



**Согласны ли вы, что стресс  
полезен для здоровья?**



**Нет**

**Согласны ли вы, что  
картофельные чипсы  
полезны для здоровья?**



**Нет**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**