



В здоровом теле

Здоровый дух

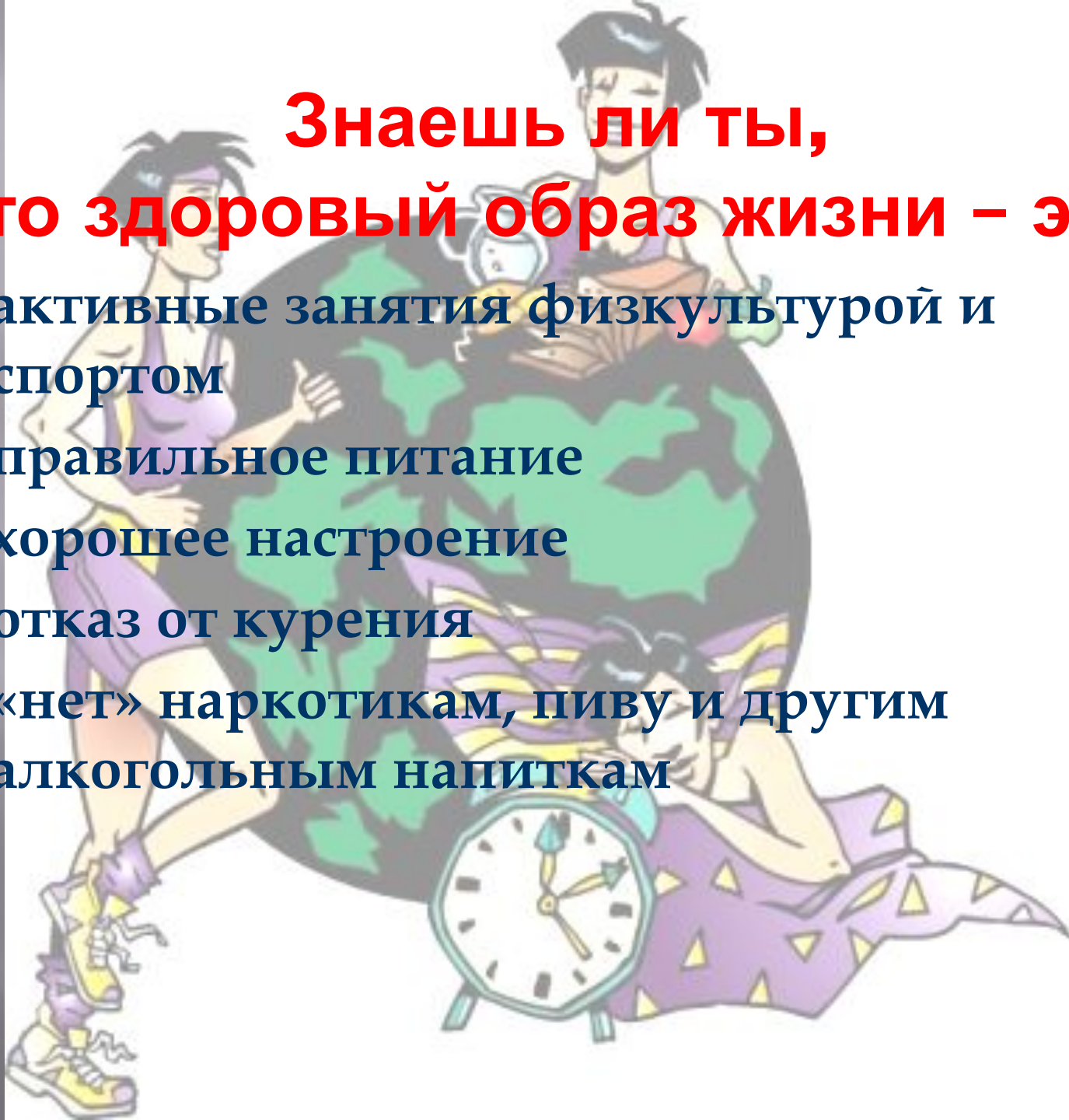


**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным  
—  
модно и престижно!**



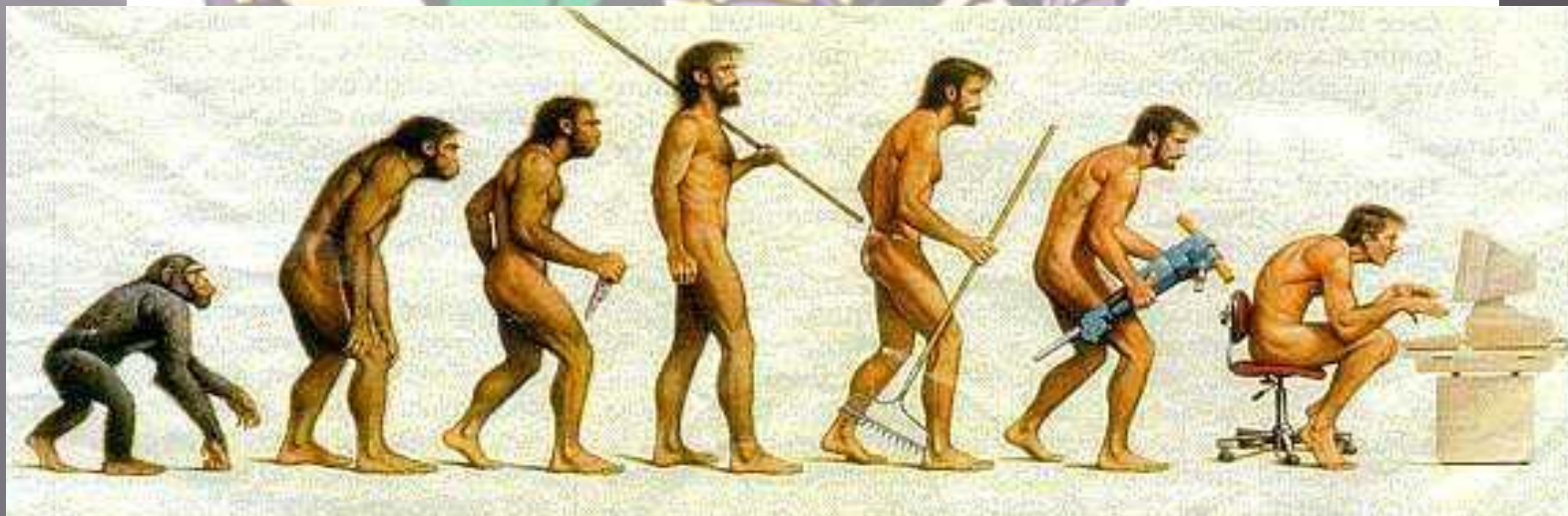
# **Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:**

- ✓ активные занятия физкультурой и спортом
- ✓ правильное питание
- ✓ хорошее настроение
- ✓ отказ от курения
- ✓ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



# 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.

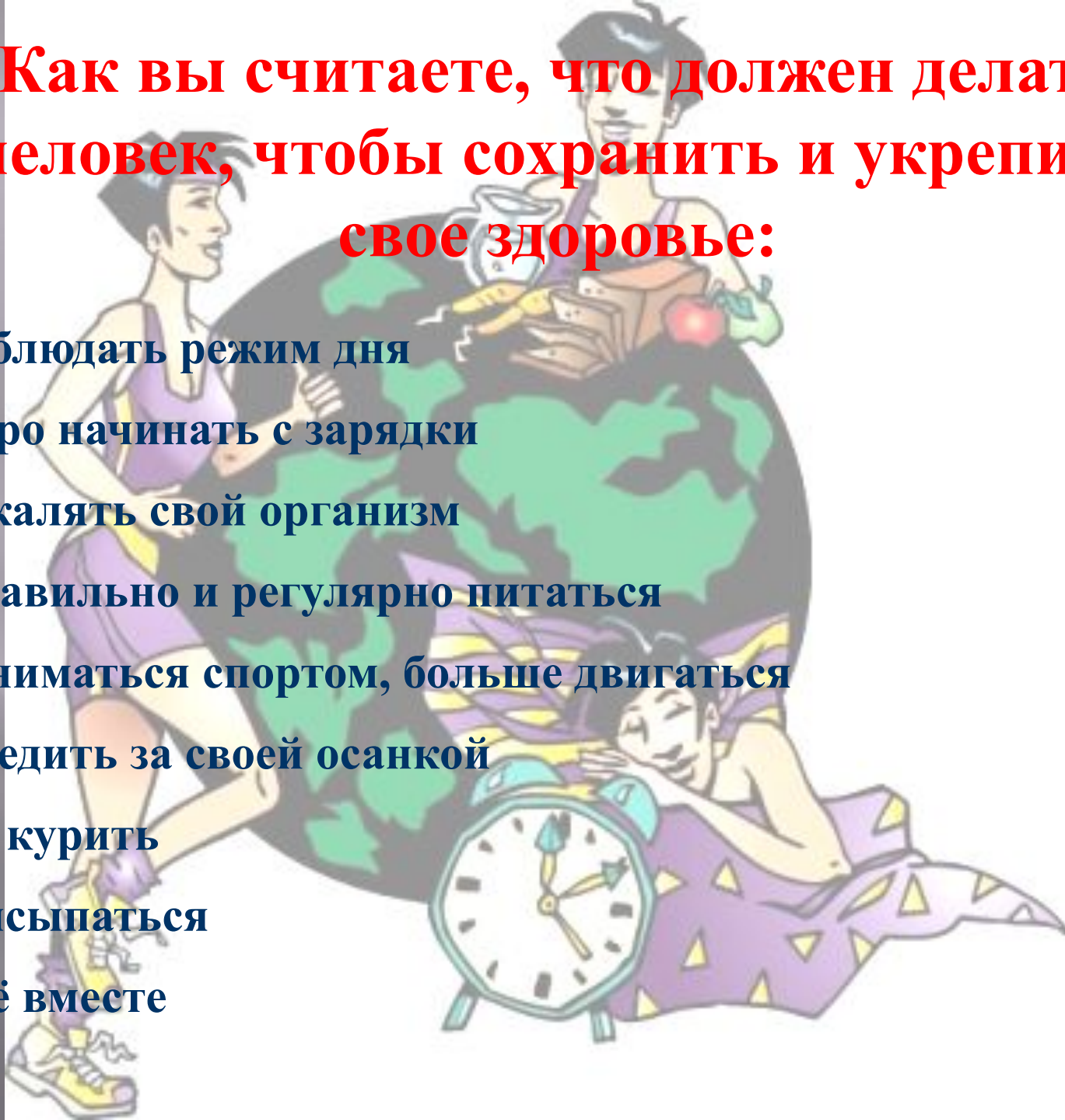


# Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



# 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

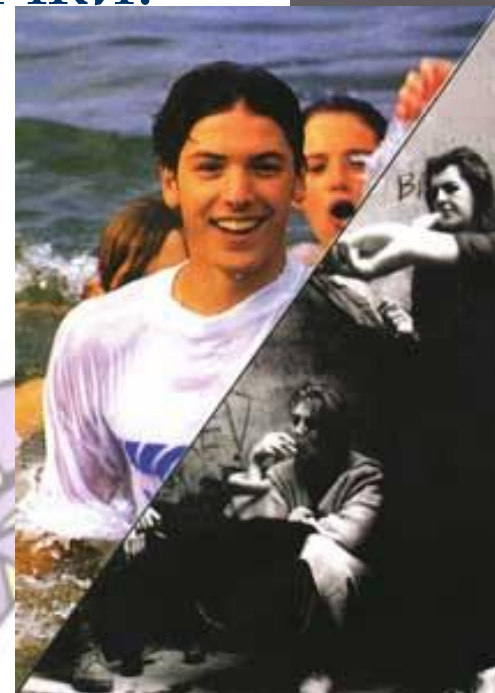
□ Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!

□ Пороки злые победим!

Мы вправе сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.

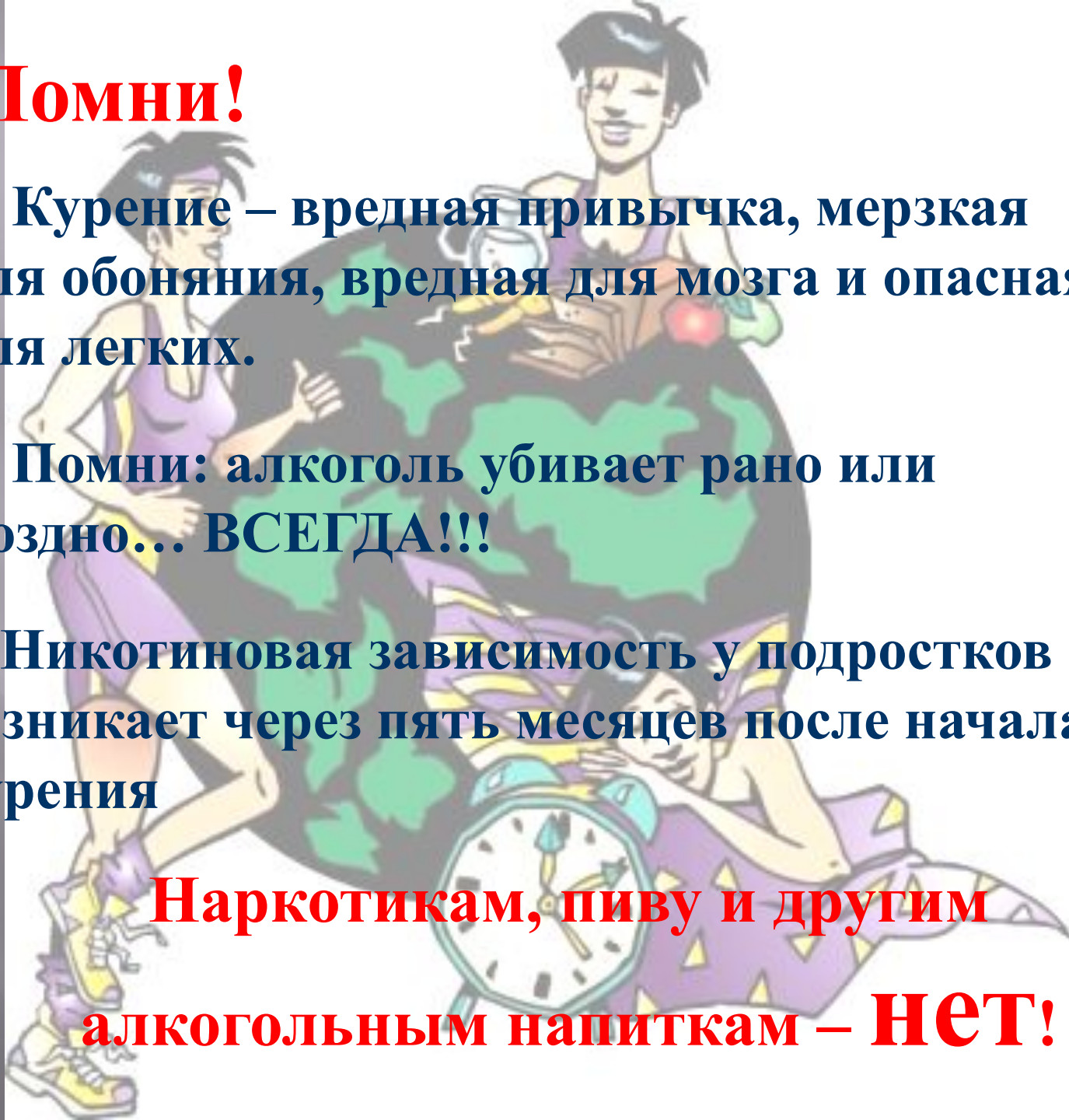




# Помни!

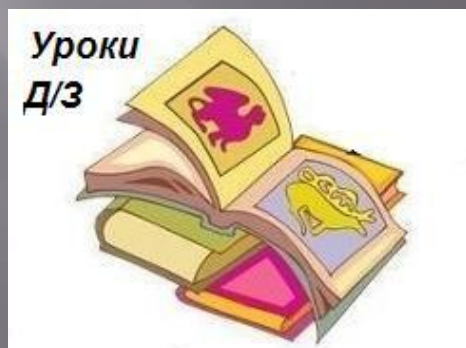
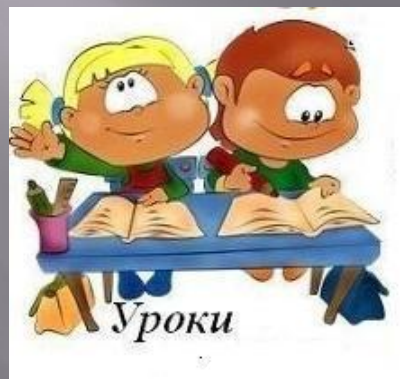
1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.
2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!!!
3. Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения

**Наркотикам, пиву и другим  
алкогольным напиткам – НЕТ!**





**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!»**

