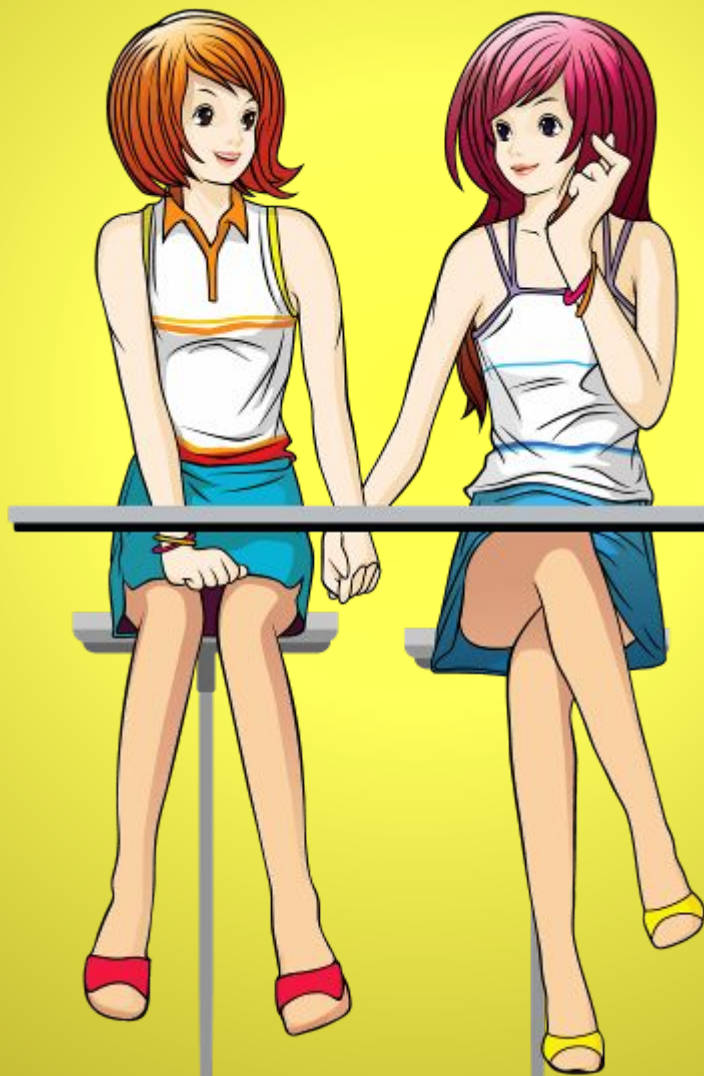


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это:

- соблюдение режима дня;
- соблюдение режима питания, правильное питание;
- закаливание;
- физический труд;
- соблюдение правила гигиены
«Ради крепкого здоровья – мойте руки чаще»;
- правила поведения за столом
«Когда я ем, я глух и нем!»;
- скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение);
- доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным;
- правильная организация отдыха и труда.

**«Прежде чем за стол мне сесть,
Я подумаю, что съесть»**



**Выберите продукты, которые
полезны для вас и разделите на две
группы:**

Полезные продукты

Неполезные продукты

**Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы,
геркулес, жирное мясо, подсолнечное
масло, торты, «Сникерс», морковь,
капуста, шоколадные конфеты, яблоки,
груши, хлеб**

Полезные продукты

Рыба
кефир
геркулес
подсолнечное масло
морковь
капуста
яблоки
груши
хлеб

Неполезные продукты

Пепси
фанта
чипсы
жирное мясо
торты
«Сникерс»
шоколадные конфеты

Витамины	Продукты	Польза
А	рыба, кефир, морковь	улучшает зрение, обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, повышает сопротивляемость организма
В₂	Овощи, кефир	укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение
РР	овощи, рыба, хлеб	регулирует кровообращение
В₉	фрукты, овощи, кефир	Способствует организму воспроизводить красные кровяные клетки и развитию умственных способностей
Е	растительное масло	замедляет старение

Жиры, масла
и сладости —
умеренно

Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части

Овощи —
**3-5
частей**

Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

Фрукты —
2-4 части

Хлеб, каши,
макаронны,
рис —
**6-11
частей**

● **Жир (в составе пищи и добавленный)**

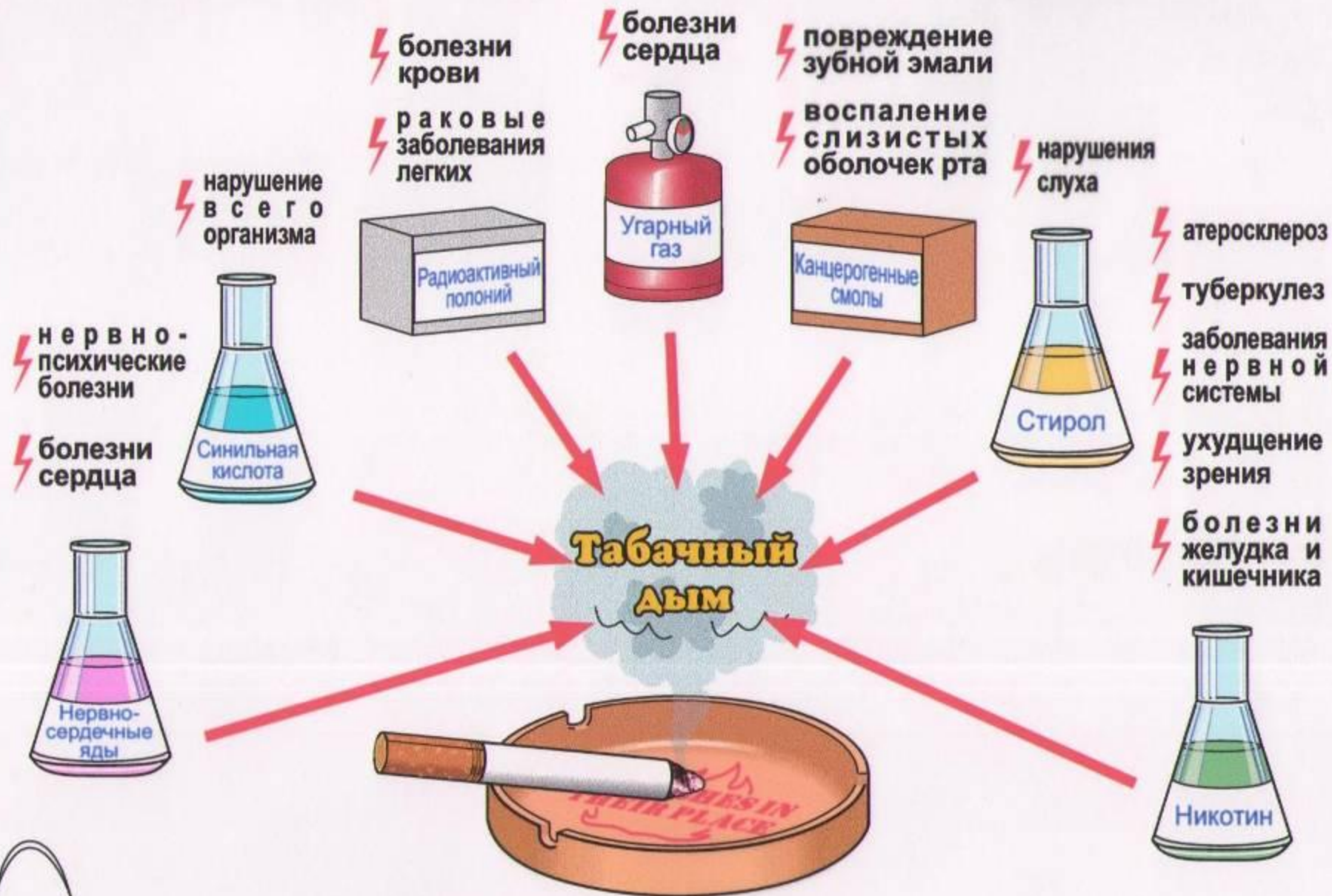
▲ **Сахар (добавленный)**



реклама табачных изделий

Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?	Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?
Красивую пачку, полную сигарет, которую герой рекламы только что распечатал	Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки в урнах
Красивых, молодых, здоровых и преуспевающих людей	Больных, несчастных людей с дрожащими, пожелтевшими от табачного дыма пальцами
Человек в рекламе всегда закуривает с удовольствием	Человек в рекламе никогда не закашляется и не щурится от табачного дыма
Курение никогда не мешает окружающим	В рекламе никогда нет детей, родственников и соседей курильщика, которым мешает табачный дым
Человек, который закурив в рекламном клипе, сделал какое-то важное и нужное дело и сделал его отлично	Человек в рекламном ролике никогда не курит в безвыходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала
Нет сомнений - курит или не курить, главное - выбрать правильный сорт сигарет	Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не прекратили курить

Состав табачного дыма и его действие на организм





Здоровый образ жизни – это:

- **соблюдение режима питания, правильное питание;**
- **физические занятия;**
- **скажем «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение);**