

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



Наши помощники в сохранении здоровья.

Режим дня



Личная гигиена



Правильное питание





Чтобы жить вам сотню лет - не
забудьте про обед!
Правильно питайся - жизнью
наслаждайся!



Чтоб не звать тебе простуд-
Выкинь в мусорник фастфуд !
Чипсы ,сухари и пицца
Тоже пусть не пригодятся!!!



Вред несет нам Кока – кола!
Пить ее не по приколу!
Коль не хочешь диабет –
В РАЦИОНЕ КОЛЫ НЕТ !!!



**Лучше спортом ты займись
и здоровьем запасись!**





По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Личная гигиена

Образ жизни

Правильное питание

Здоровье

Отказ от вредных привычек

Экологическое сознание

Медицинский фактор

Физкультура, спорт, движение



Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



Все разнообразие
продуктов можно
разделить на три стола

Зеленый стол



Желтый стол



Красный стол



Продукты ежедневного применения

– зеленый
стол



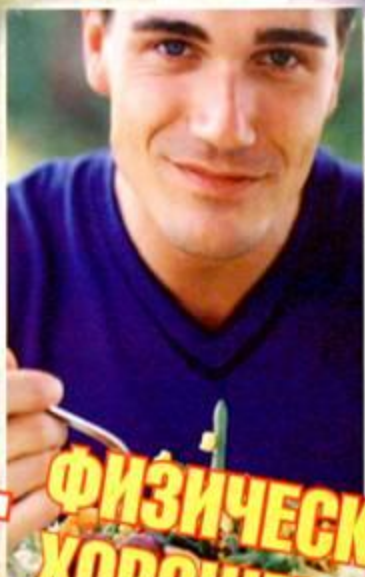
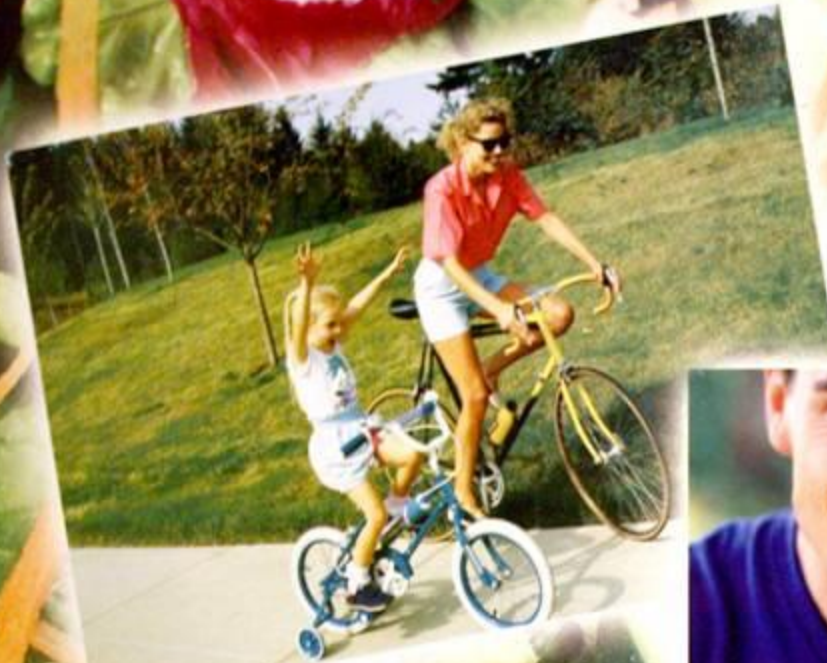
Продукты
нечастого
применения
-желтый стол



Продукты
крайне
редкого
применения

— красный
стол





**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





Сокращают
нашу
жизнь:



Гиподинамия





Курение



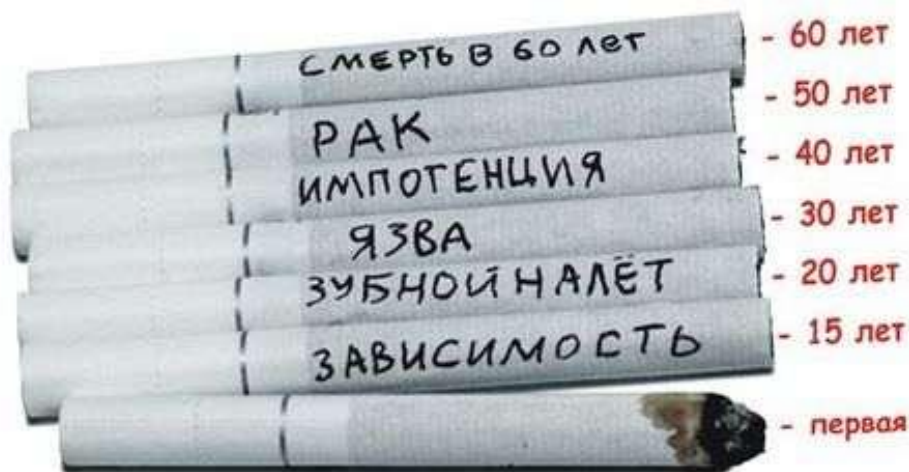
Наркотики



Алкоголь

А ты можешь сказать
зачем ты куришь?

Знает ведь и стар и
млад, что куренье - это
яд. Осознай ты этот
вред, сигарете скажи
«НЕТ»!



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



ПОХОРОНИ наркотики,



ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ!!!



Не упади в пропасть!



**Не верь тому, кто говорит тебе,
Что от наркотиков избавиться
так просто.**

**Они оставят тяжкий след в
твоей судьбе,
А могут довести и до погоста.**

**Ты как над пропастью...
Держась одной рукой,
В другой руке наркотики
сжимаешь.**

**Чтобы спастись – одну ладонь
раскрой.**

**Ладонь какой руки – ты сам
решаешь.**



Что убивает алкоголь



Мозг
Патологически изменяется обмен веществ в клетках мозга. Подавляется активность центров мозга, которые отвечают за поведение, ориентацию.

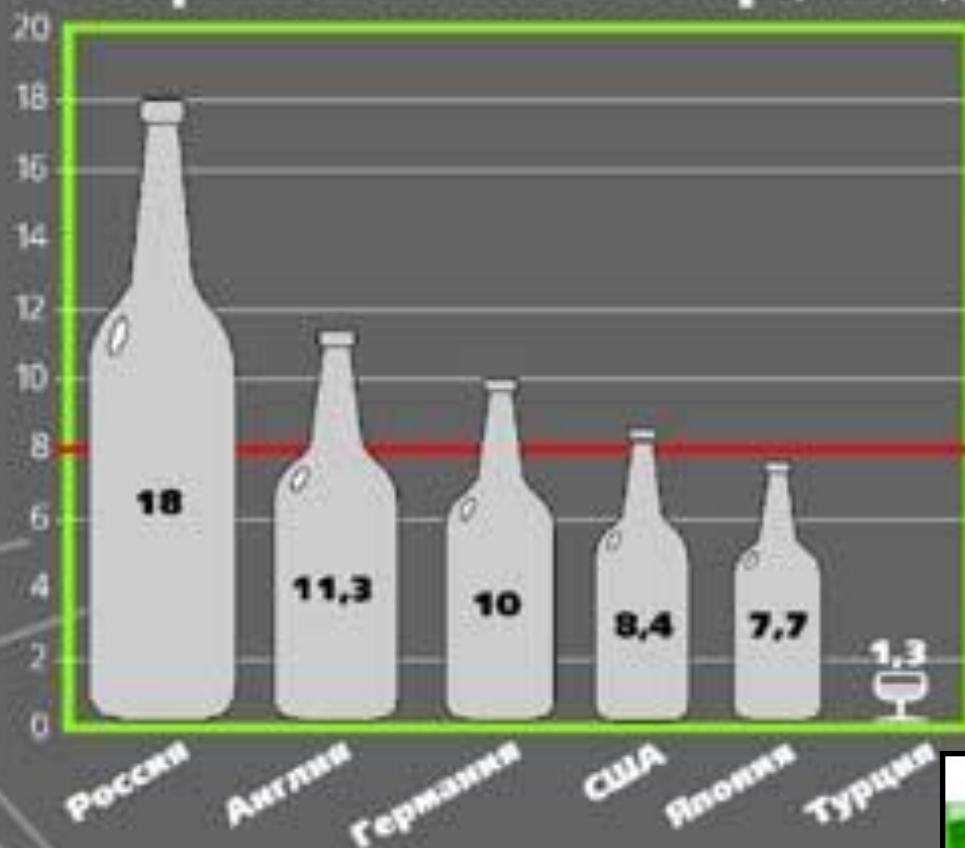


*Скажи
«НЕТ!»*

ТЕМА
НОМЕРА

40°
смерти

Потребление алкоголя
на душу населения
в пересчете на чистый спирт, л в год



Разве ты этого хочешь?





Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

Я выбираю жизнь!

