

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

**Здоровый образ жизни— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.**



# Польза режима дня



Для того, чтобы сон приносил максимум пользы и минимум вреда, нужно ложиться спать и вставать в

одно и то же время

**в среднем период сна должен составлять 7-8 часов.**

**Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.**

# ЗАРЯДКА



**Зарядка - комплекс утренних физических упражнений, выполняемых после сна.**

**У человека, постоянно занимающегося зарядкой, повышается работоспособность, улучшаются аппетит, общее самочувствие, сон.**

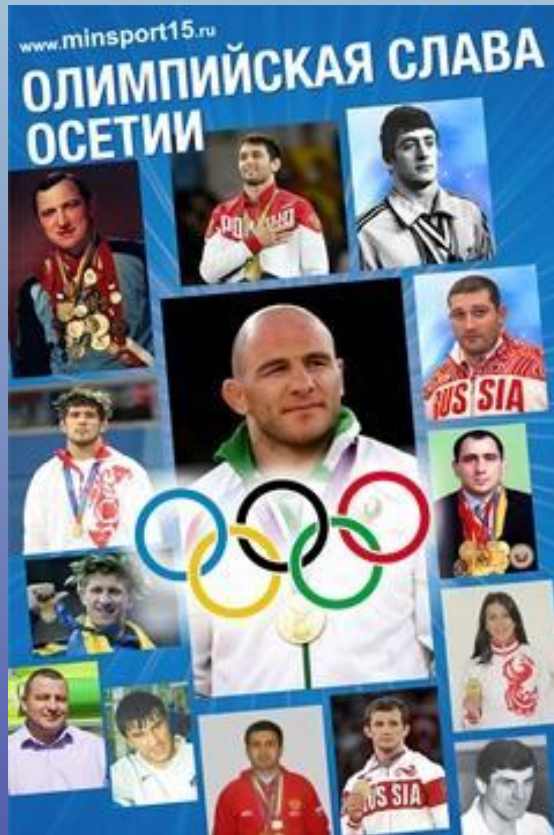
# ЗАВТРАК



**После здорового правильного завтрака  
восстанавливается обмен веществ,, что способствует  
эффективному функционированию всего организма.**



# СПОРТ



Рывок и прыжок – и в полет, словно  
птица!

Кто с вами в движении к цели  
сравнится?

Вам спорт стал единственным  
откровеньем,  
К надежде, здоровью, успеху  
стремленьем!

**спорт и здоровый образ жизни тесно взаимосвязаны.**



# **СОСЛАН РАМОНОВ**

**ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН  
ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

"Все наши прославленные спортсмены, наши прославленные борцы занимаются практически рядом с молодежью. Ты смотришь на них, равняешься на них, и это тебя завлекает, и ты автоматически вливаешься в этот процесс

Борец рассказал, что к олимпийскому "золоту" он шел всю жизнь.

"Когда стоишь на пьедестале, это особое чувство, его невозможно передать. Не каждому довелось его испытать, и поэтому оно особенное.





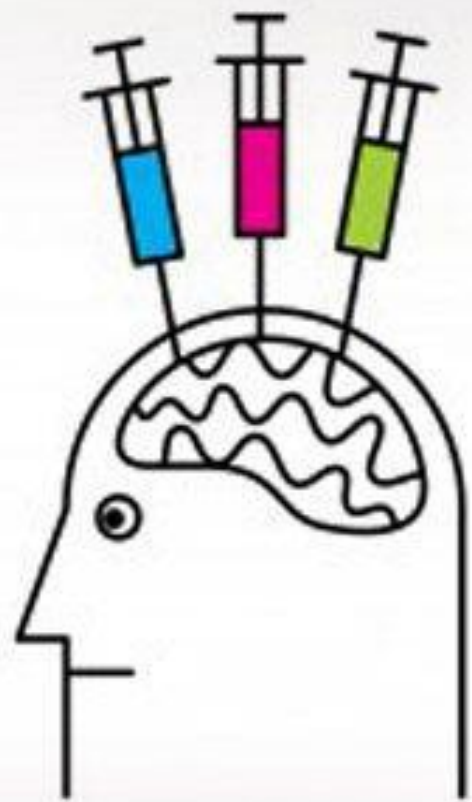




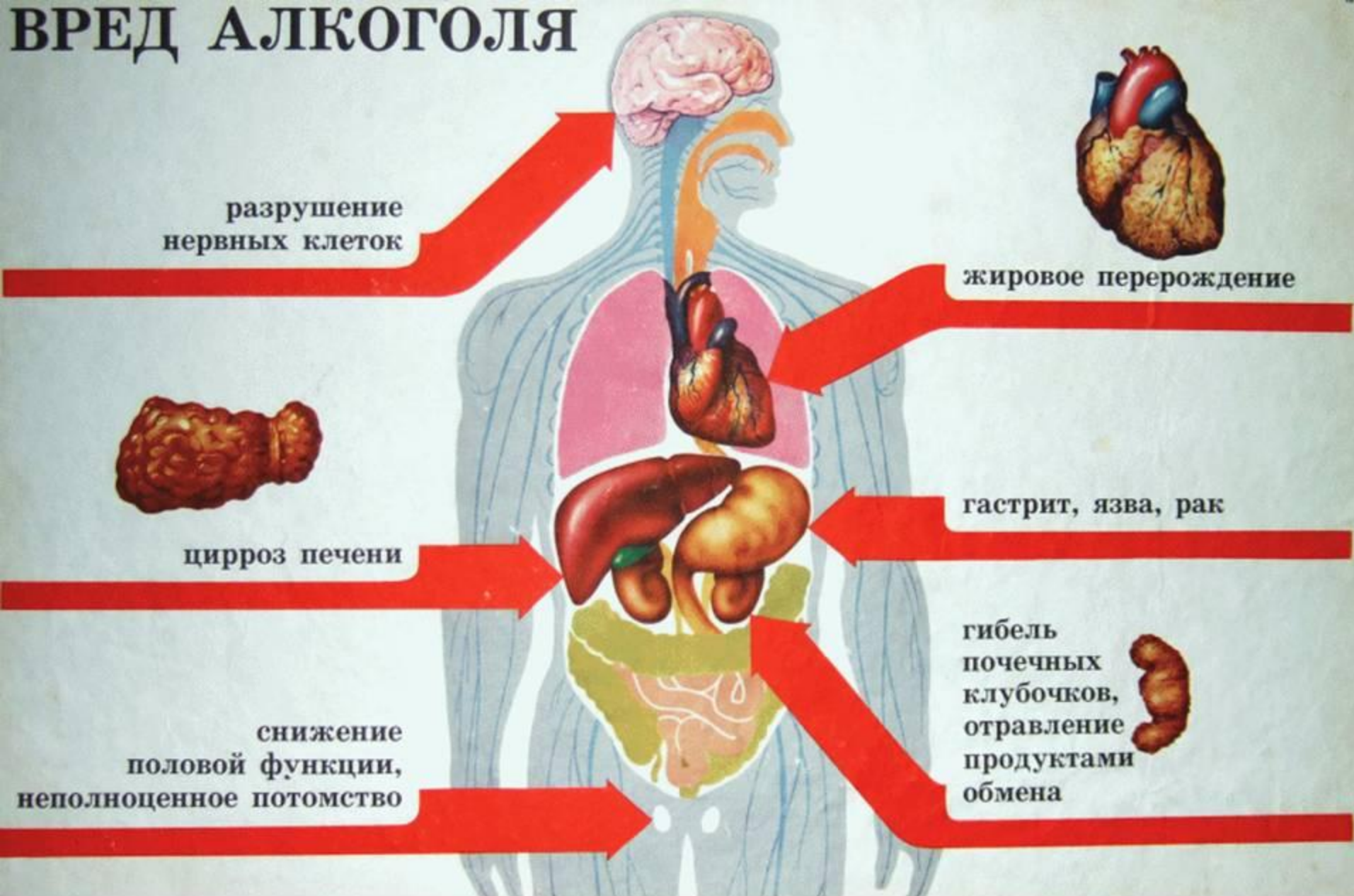


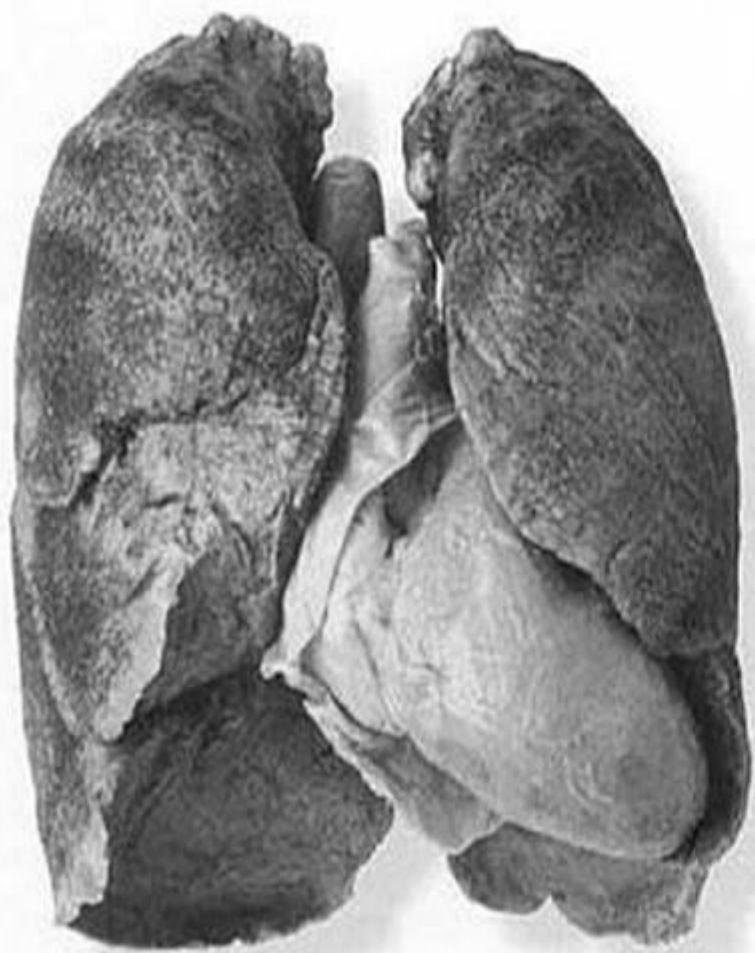
**У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!**

**Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.**

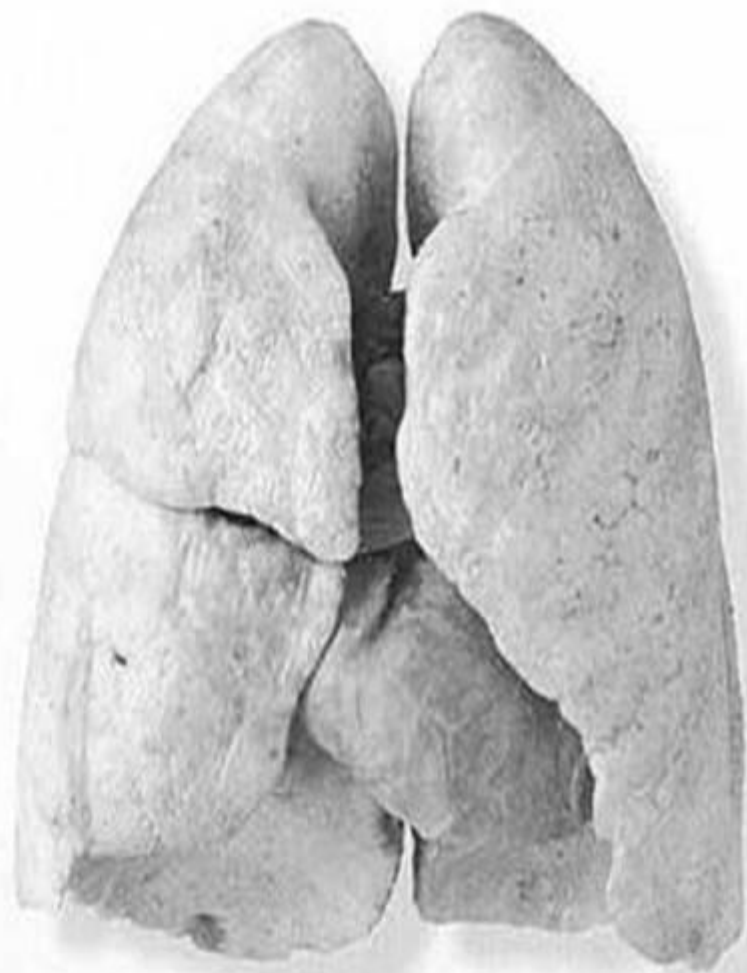


# ВРЕД АЛКОГОЛЯ





*Курите-это круто!!!*



*Да конечно :)*

# Последствия наркомании

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

## ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере





**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**