

Здоровый

Образ Жизни

Образ Жизни



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

- Знаешь ли ты,
что здоровый образ жизни – это:



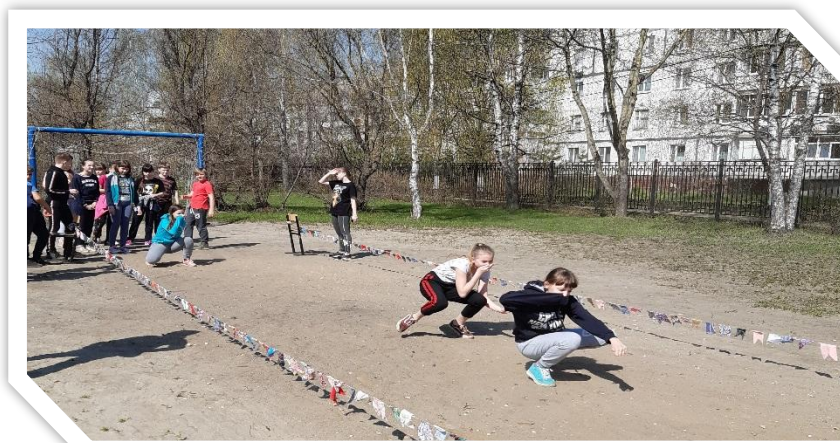


Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

- **Помни:** если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению **физической и умственной активности.**



Заниматься спортом



Закаливание



Правильный рацион питания



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются

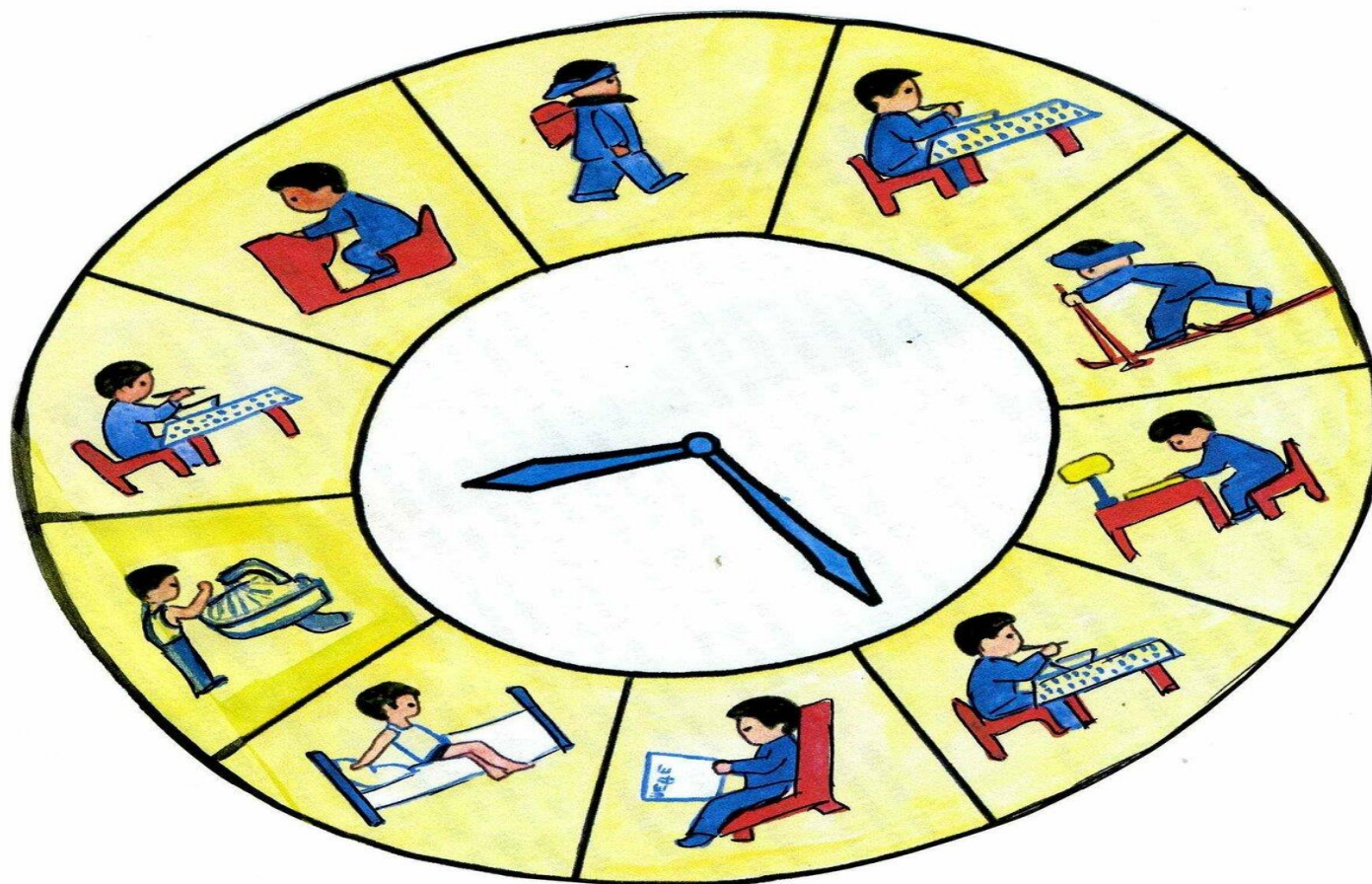
- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет



Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



Режим дня



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!

Скажи себе:

«Я выбираю

здоровье, я выбираю

здоровый образ жизни!»

