



«Я скажу вам по секрету, для меня здоровье это...»

Автор: Маслова Н.

Руководитель: Ухова В.С.



вредные привычки





Привычка - Курение

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Думаете
это нас
красит?



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

**Вы думаете, что это
красиво?**

**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**



**Жизнь – удивительная штука!
Она – уввы, коротка! Так зачем
сокращать себе годы жизни?
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ
ТАБАКА!**



**Не начинай
курить!**



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

YAMAHA

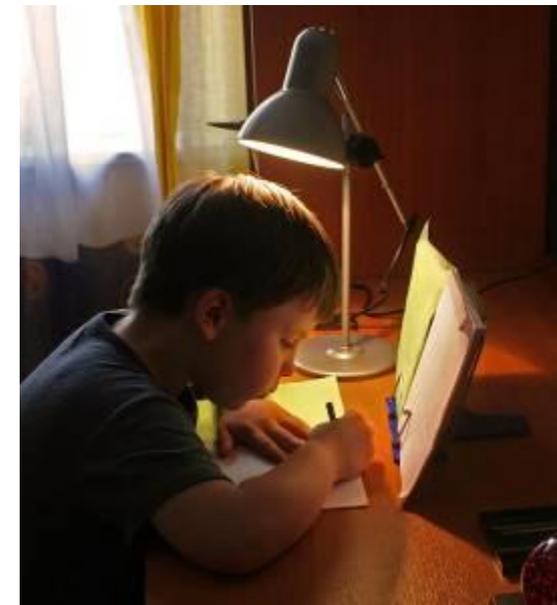
официальный дилер



Главный закон закаливания - постепенность и систематичность.
Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные
лучи и физические упражнения.
Самое мощное средство закаливания - вода.



- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.





Режим дня

- Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Здоровое питание

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так - себе вредить.



Овощи и фрукты – это лучшие продукты



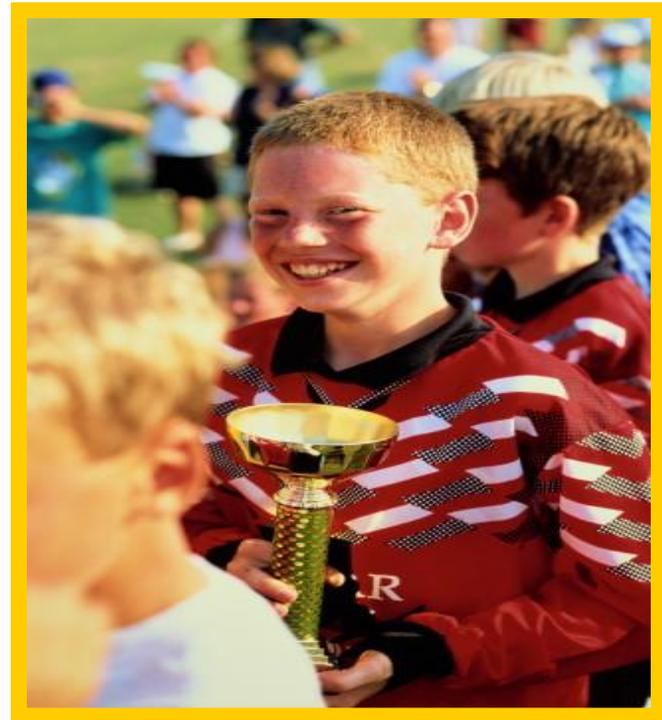
Хорошее настроение

Очень важно, чтобы каждое утро
Начиналось с положительных
Эмоций, с хорошего настроения.
Просыпайтесь с мыслью, что
день
Принесёт удачу

Давайте будем вырабатывать
привычку каждый день улыбаться
друг другу.

Улыбка-залог хорошего
настроения.

Так мы дарим окружающим
здоровье и радость!





**Давайте покончим с бедой навсегда,
Ведь мир- это наша большая семья.
О вредных привычках забыть навсегда,
Здоровый образ жизни выбираю Я.**

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!

