

**В здоровом теле  
здоровый дух**

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

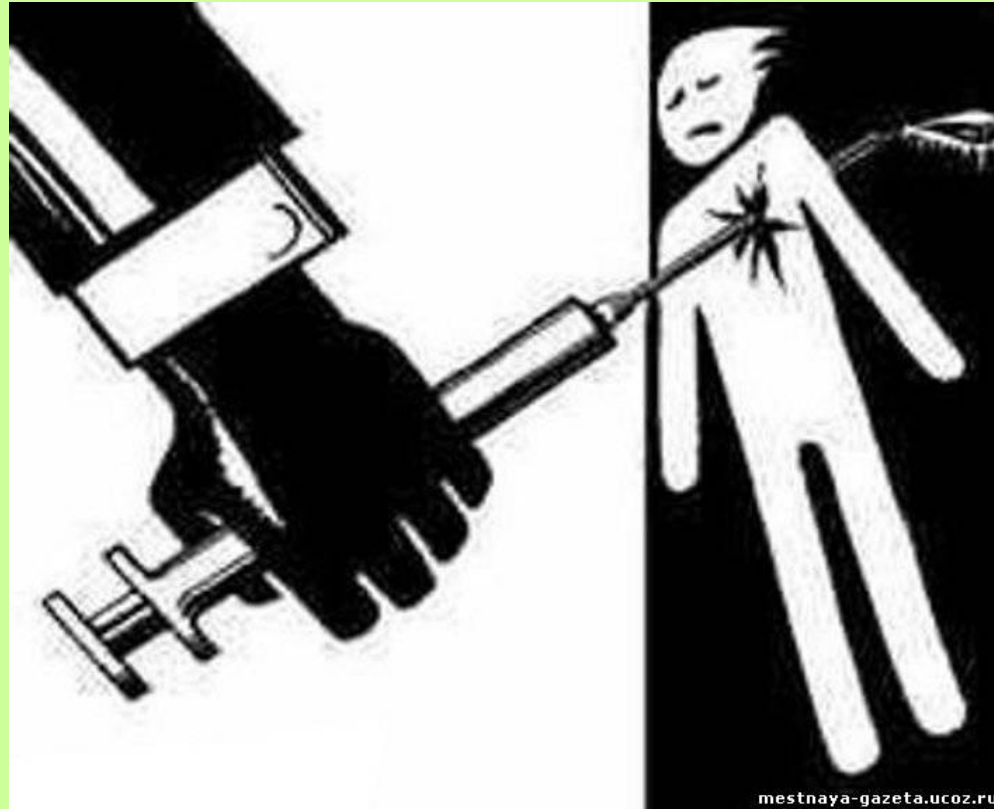
Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий



Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни.



- Наркомания – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять НЕВОЗМОЖНО.



**Наркотики  
отнимают  
наше будущее!**



- Алкоголь активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам, неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.
- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.
- Алкоголизм – это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками.



Как вам, наверное, уже известно, алкоголь особенно опасен для растущего организма: вызывает привыкание, отравления, а иногда и **смерть**





**ЗАПОМНИТЕ!** Алкоголь - это не привычка, а болезнь, которую нужно лечить, а ещё лучше не болеть. Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.

Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.



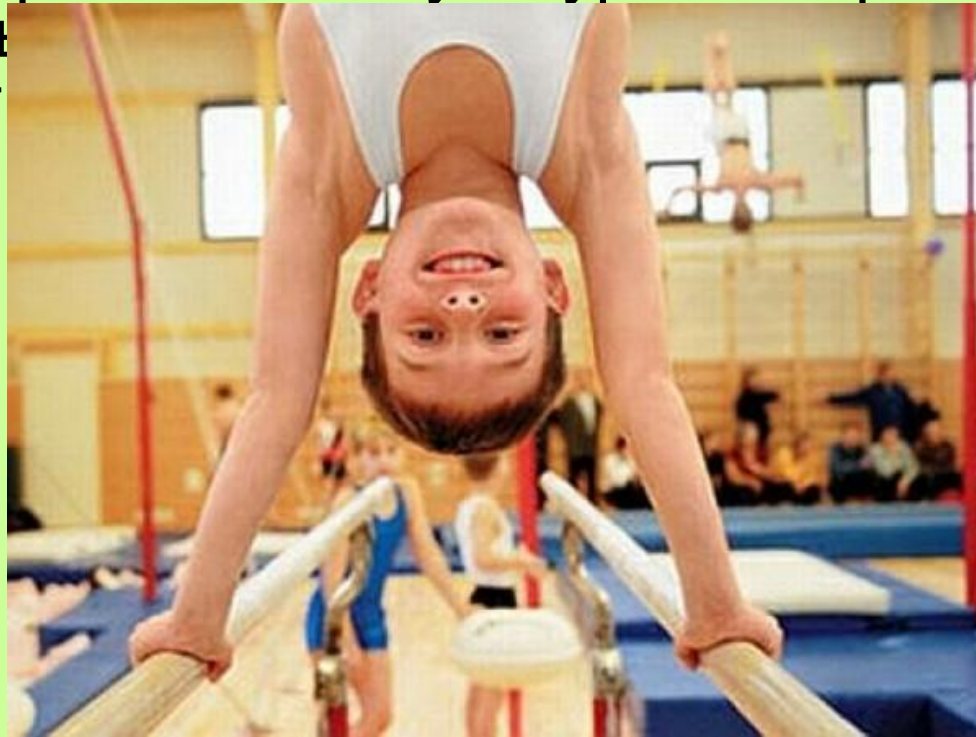
В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.



В 20 веке от табака погибли 100 000 000 человек. В 21 веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и уложит в могилу миллиард землян.



Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, хорошо отдыхать.





Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.





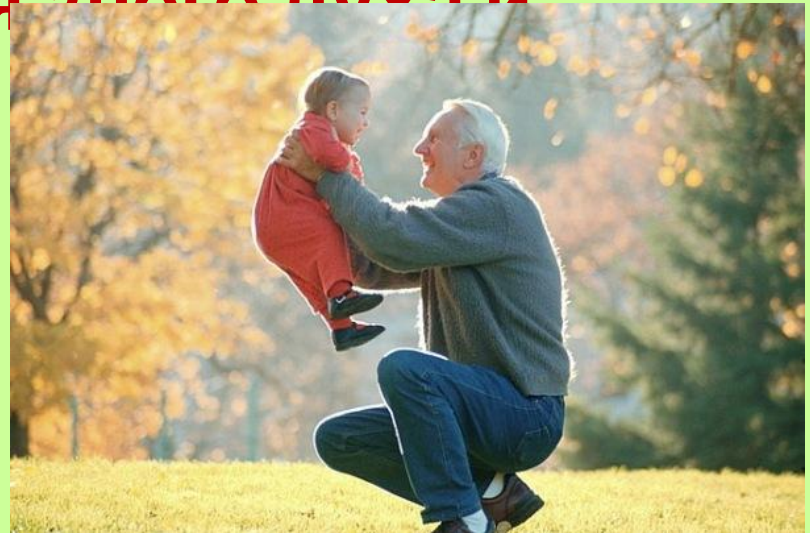
# Запомните ребята эти заповеди здоровья:

- Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
- Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
- Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
- Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
- Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.

**Решай сегодня, каким ты будешь завтра!  
Природа создала всё, чтобы человек  
был счастлив.**

**Деревья, яркое солнце, чистую воду,  
плодородную почву.**

**И нас, людей, - сильных, красивых,  
здоровых, разумных. Человек  
рождается для счастья, и, кажется, нет  
места в его душе для злого духа и  
низменного порока.**



Если ты  
любишь себя и  
ценишь свое  
здоровье, ты  
скажешь «нет»  
всему, что  
может  
принести тебе  
вред.



**Будьте здоровы,  
ребята!**

