

An illustration featuring a woman in a purple athletic outfit running on the left, a woman in a purple top holding a teapot on the right, and a round alarm clock at the bottom. The background is a green globe with a purple and yellow patterned cloth draped over it. The text is overlaid on this scene.

В здоровом теле
Здоровый дух

**В XXI ВЕКЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, УМНЫМ И
УСПЕШНЫМ -
МОДНО И ПРЕСТИЖНО!**



ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО:

- ✓ активные занятия физкультурой и спортом
- ✓ правильное питание
- ✓ хорошее настроение
- ✓ отказ от курения
- ✓ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



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.



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

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

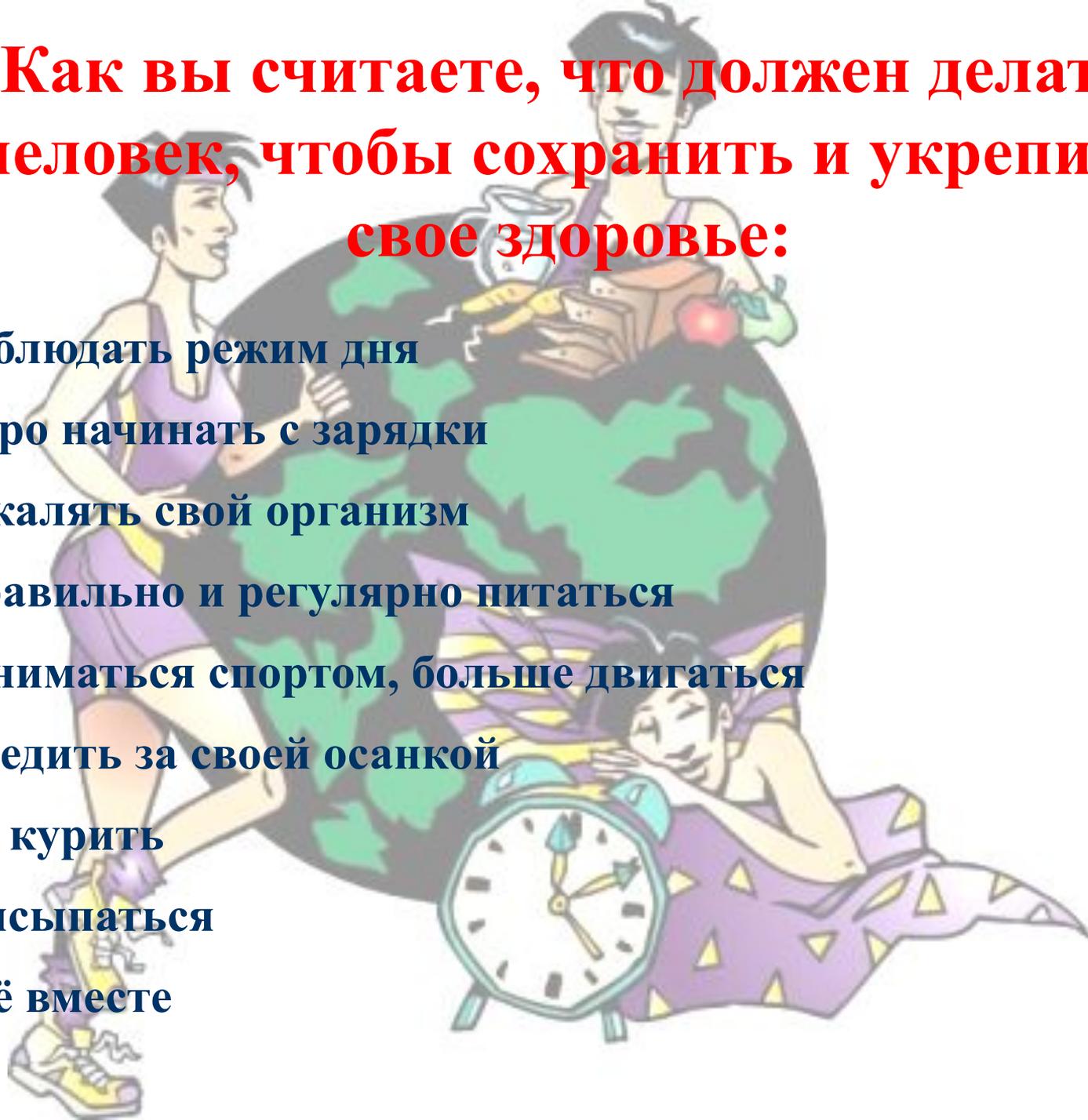


**Помни: вредные продукты организм
отравят и здоровья не прибавят!**



Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

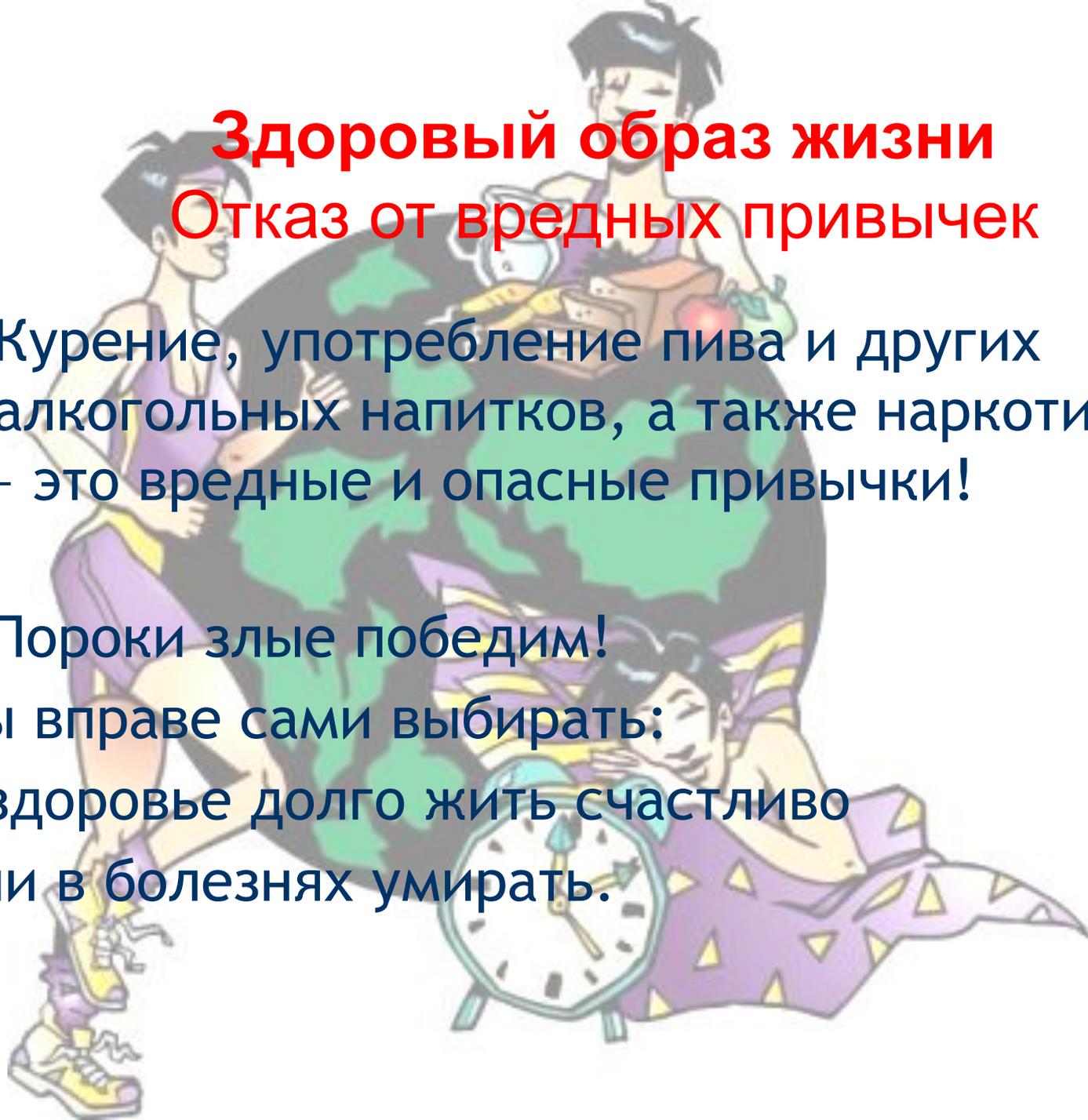
- Соблюдать режим дня
- Утро начинать с зарядки
- Закалять свой организм
- Правильно и регулярно питаться
- Заниматься спортом, больше двигаться
- Следить за своей осанкой
- Не курить
- Высыпаться
- Всё вместе



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!»**





МЫ ЗА ЗОЖ