

**Здоровье прежде  
всего!**

# Жизнь — это выбор

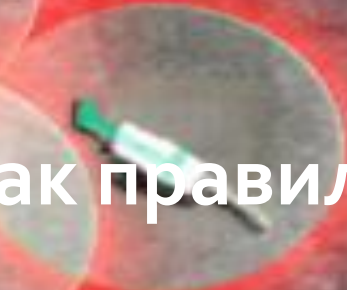
Как сделать правильный выбор ?

Почему стоит вести здоровый образ жизни ?

Как правильно вести здоровый образ жизни ?

Почему вредные привычки мешают нам жить ?

А что выбираете **ВЫ** ?



# Занятия спортом

Спорт – это неотъемлемая часть здорового образа жизни

Движение – это жизнь

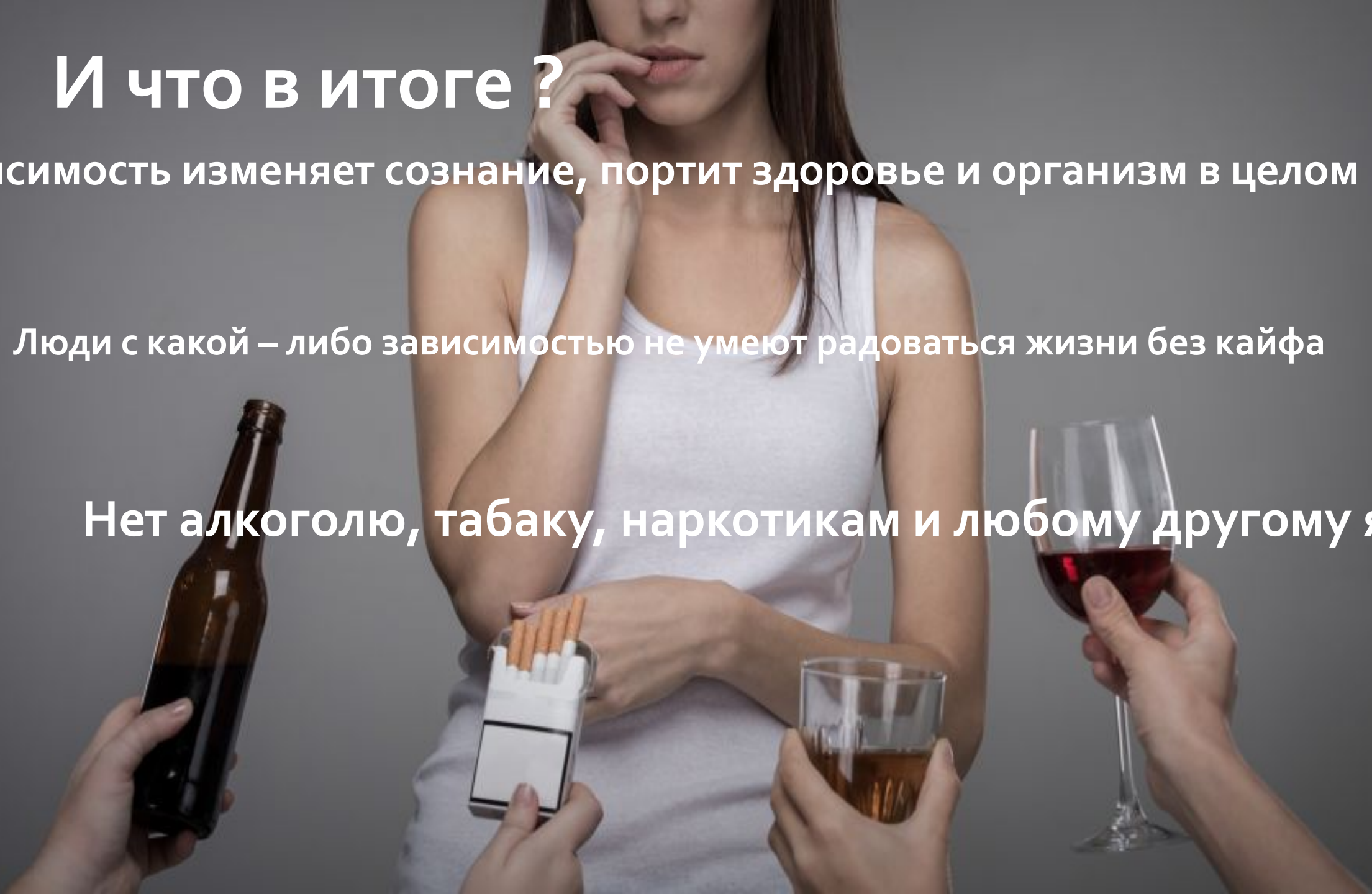


# И что в итоге ?

Зависимость изменяет сознание, портит здоровье и организм в целом

Люди с какой – либо зависимостью не умеют радоваться жизни без кайфа

Нет алкоголю, табаку, наркотикам и любому другому яду



Формирование  
образа жизни

Социальном

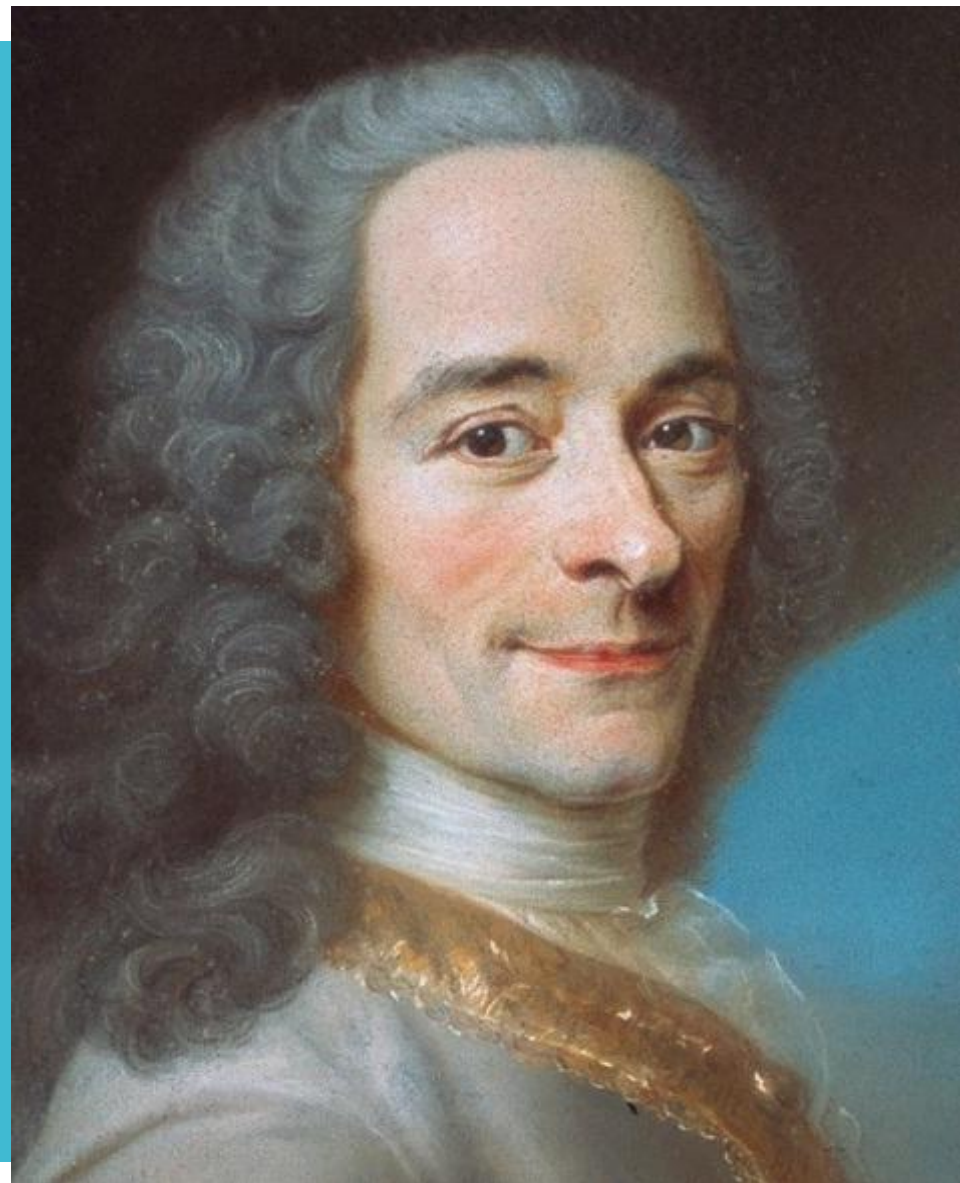
The diagram features a vertical line of three white circles connected by thin lines. Each circle is positioned to the left of a horizontal teal bar. The top bar contains the word 'Социальном', the middle bar contains 'Инфраструктурном', and the bottom bar contains 'Личностном'. The teal bar on the left side of the page contains the text 'Формирование образа жизни'.

Инфраструктурном

Личностном

«Приобрести здоровье – храбрость,  
сохранить его – мудрость, а умело  
распорядиться им искусство.»

Франсуа Вольтер



## Итоги:

Прежде всего здоровый образ жизни- это выбор каждого уважающего себя человека

Жизнь без зависимостей – в наших руках

Вредные привычки – это Ваш выбор, и Вы сами в ответе за свое здоровье

Ваше отношение к здоровью - это Ваше самочувствие сегодня и в дальнейшем

Сидячая работа и безобразное питание – враг №1

