



Рациональное  
Питание



Закаливание и  
занятия спортом



# Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный  
Режим труда и отдыха



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА





**Не смотрите телевизор —  
держите Ваш разум в чистоте**



**Читайте книги —**  
развивайте разум и расширяйте кругозор



**Не принимайте алкоголь —  
берегите Ваш мозг от токсического воздействия**



**Не ешьте вредную пищу —**  
сохраняйте здоровье Вашего тела



**Занимайтесь спортом —  
наполняйте Ваше тело силой и энергией**



**Помогайте людям —  
поддерживайте всех, кто разделяет эти ценности**



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни

Нездоровый образ жизни

# ЧЕЛОВЕК





Добавь здоровья!