



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!