В здоровом теле

Здоровый дух

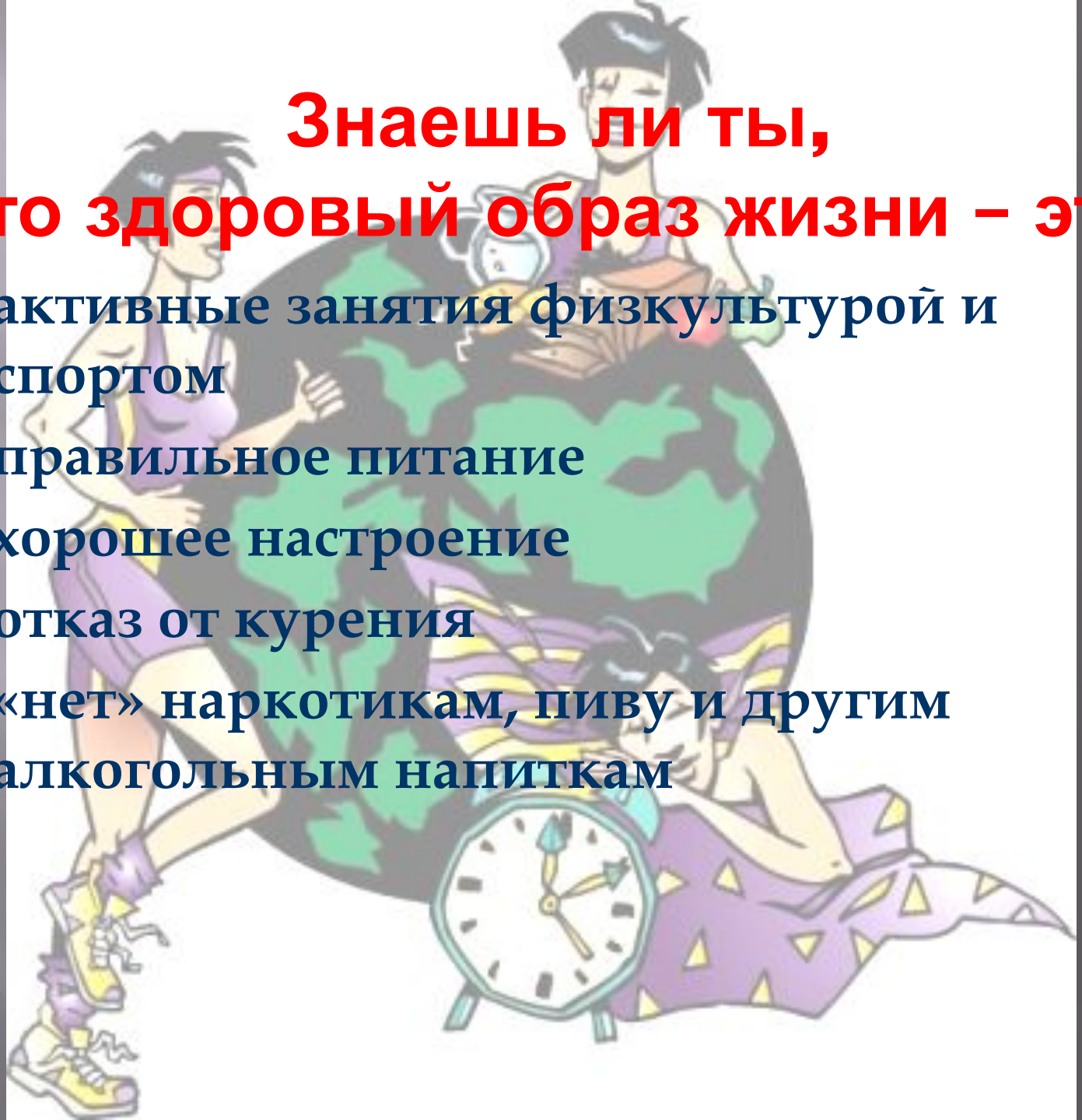
В XXI веке быть здоровым, умным и успешным

–

модно и престижно!

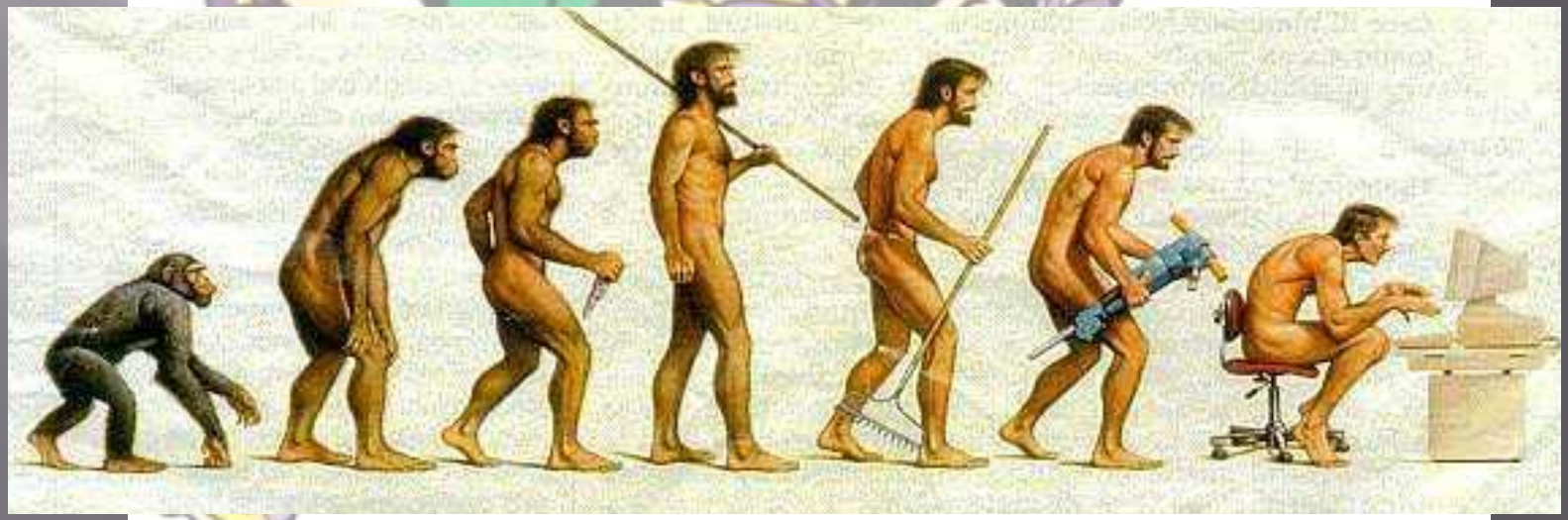
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- 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**.



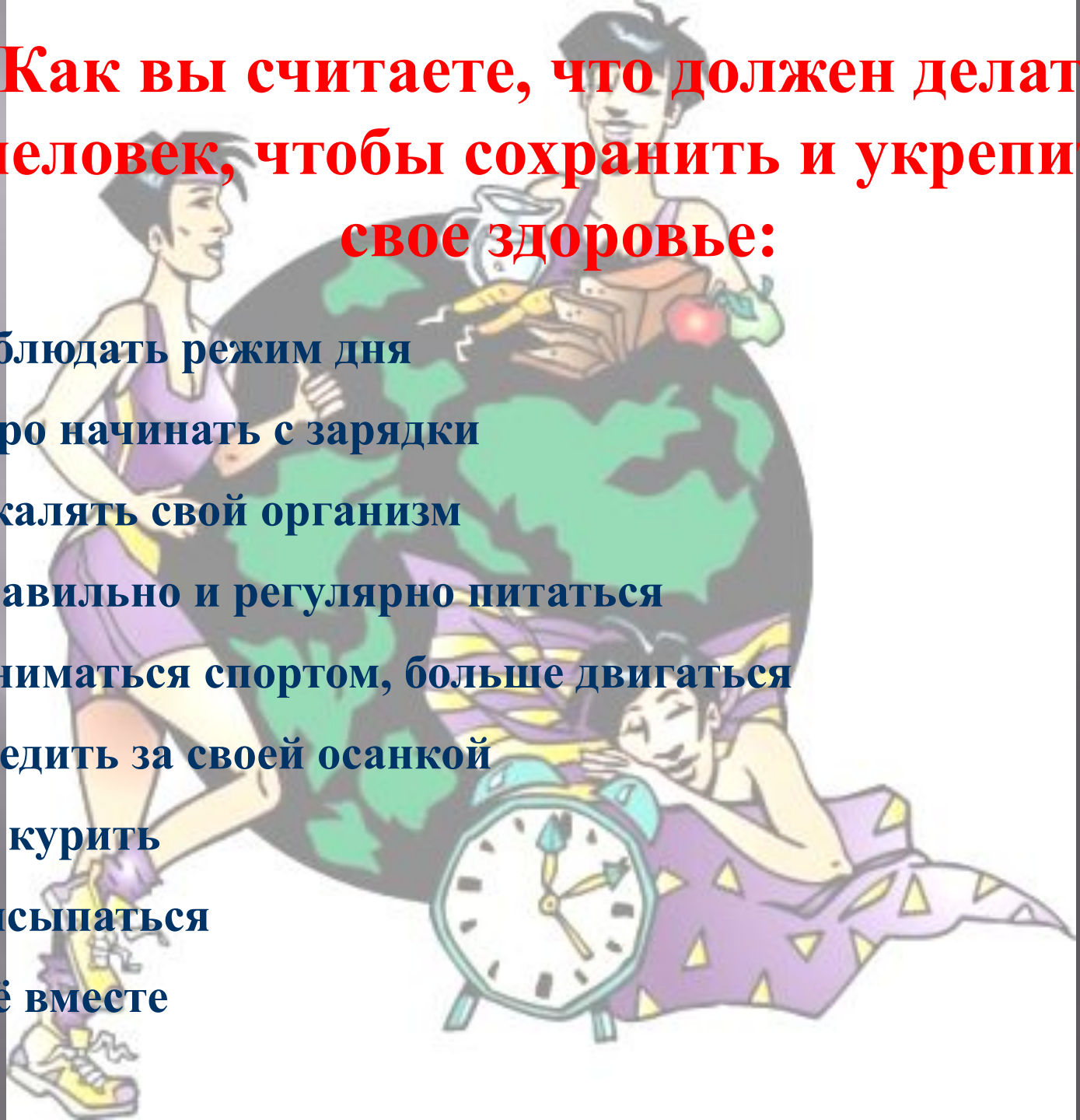
Здоровый образ жизни
Правильное питание

В пище содержатся основные **питательные вещества**, которые являются

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

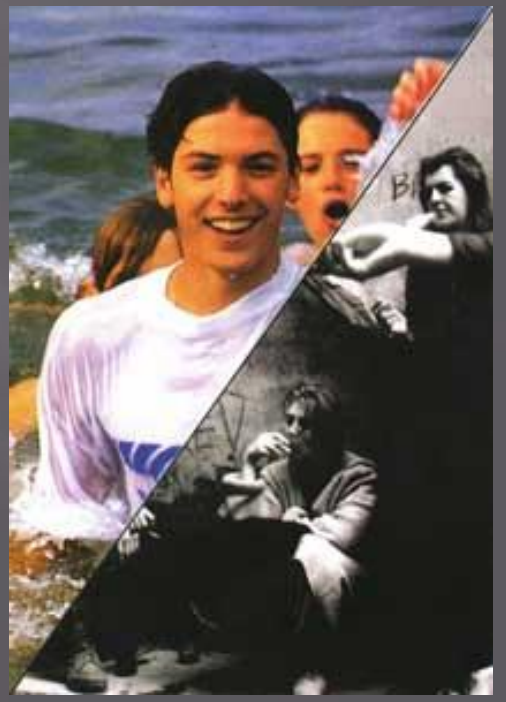
Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!

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

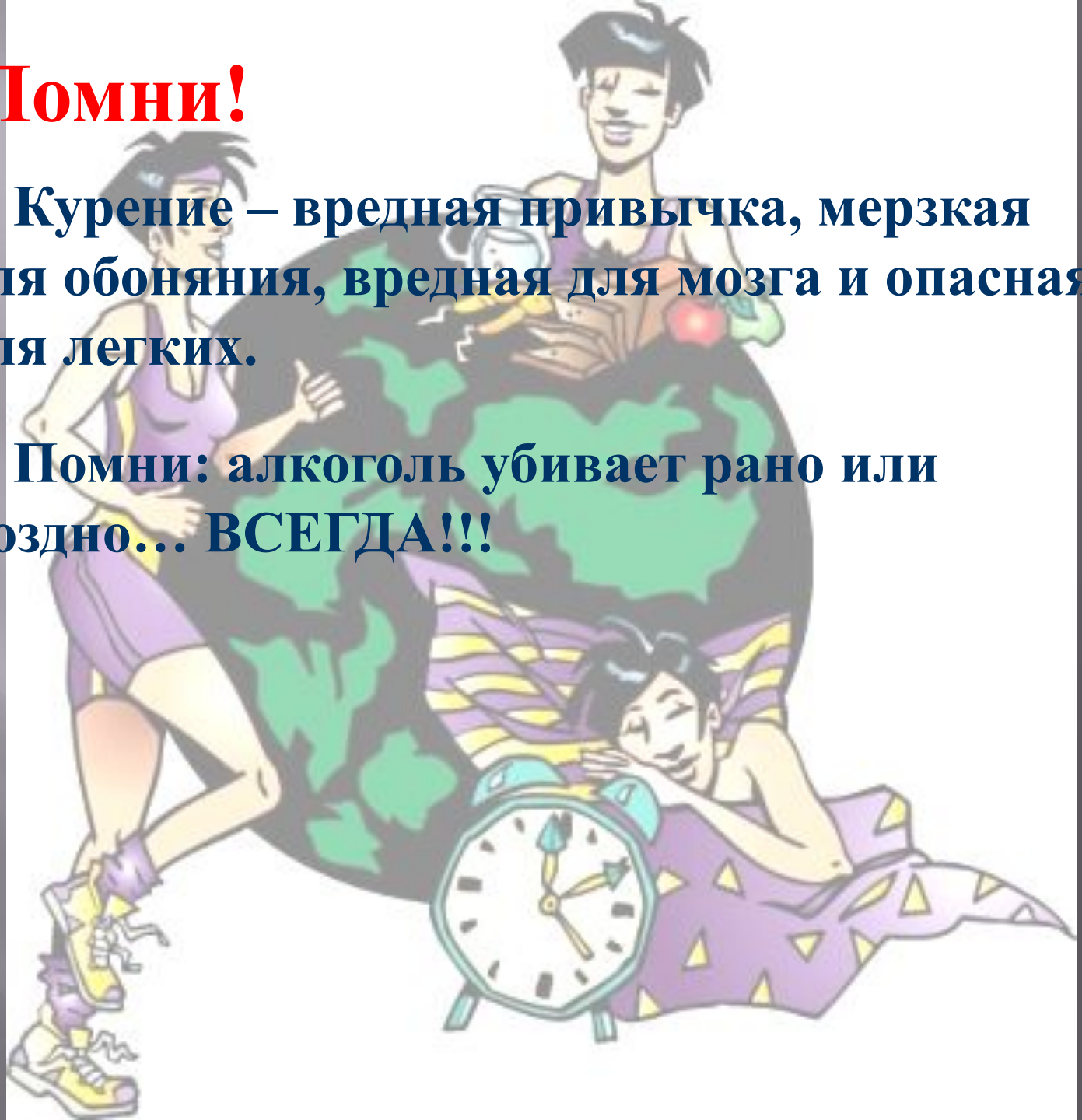
Здоровый образ жизни - это
отказ от вредных привычек



Помни!

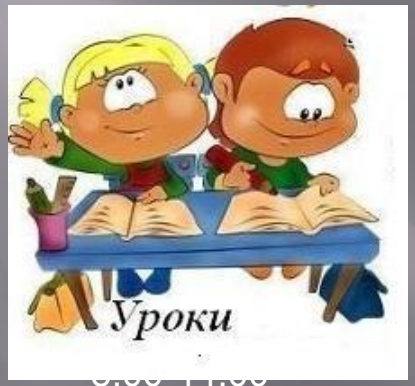
1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.

2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно… ВСЕГДА!!!



РЕЖИМ ДНЯ:

6



12.00

14.30

15.00-16.30

16.30-18.30

Скажи себе:

«Я выбираю

здоровье, я выбираю

здоровый образ

жизни!»