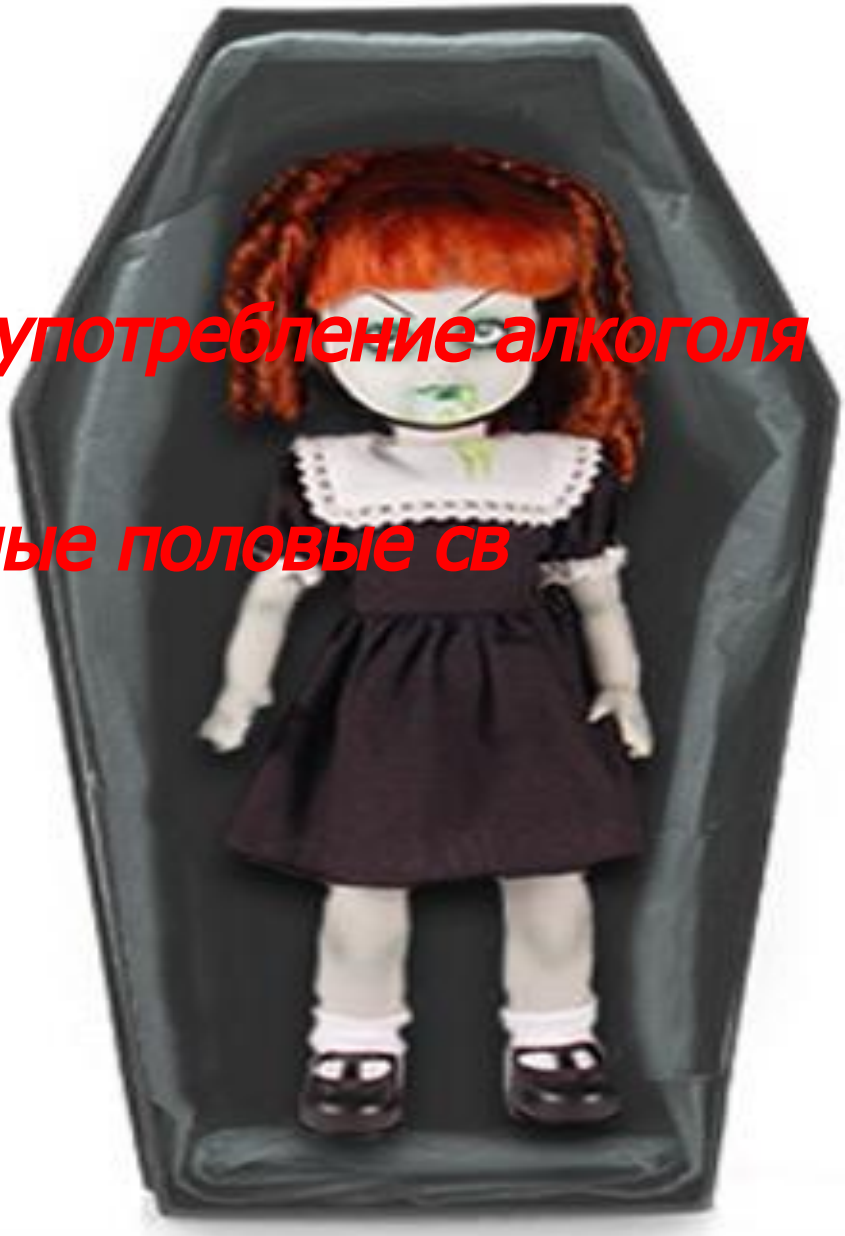
Здоровый образ жизни –
это модно!

Правила сохранения и укрепления здоровья только тому приносит настоящую пользу, кто следует им не от случая к случаю, а постоянно, кто живет по этим правилам. О таком человеке говорят: «Он ведет здоровый образ жизни».

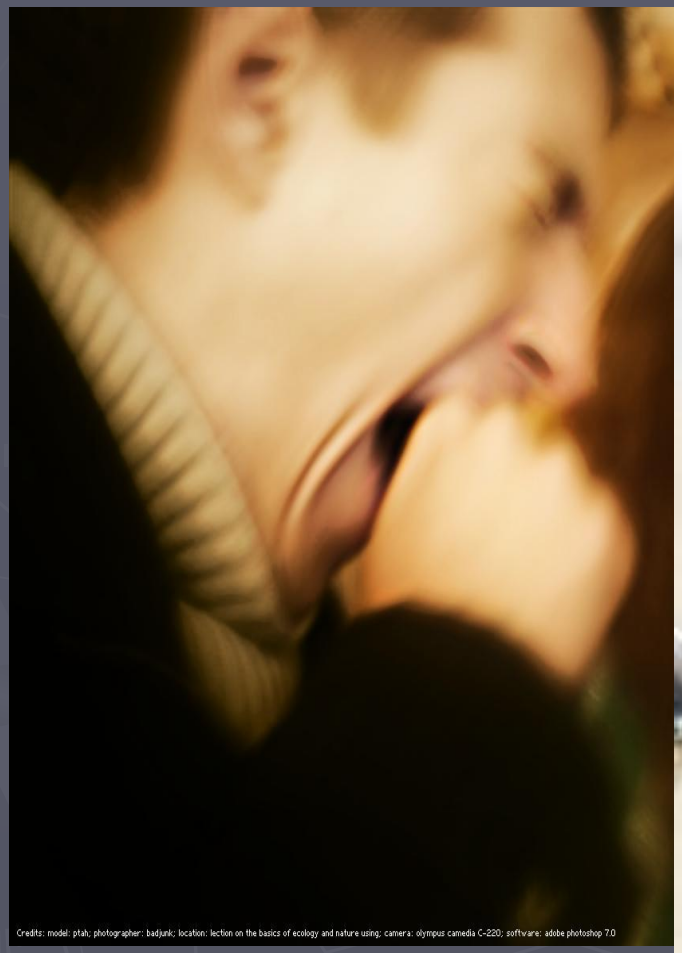
Неправильное питание
Неполноценный сон
Пассивный образ жизни
Стрессы

- Курение
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Наркомания
- Беспорядочные половые св

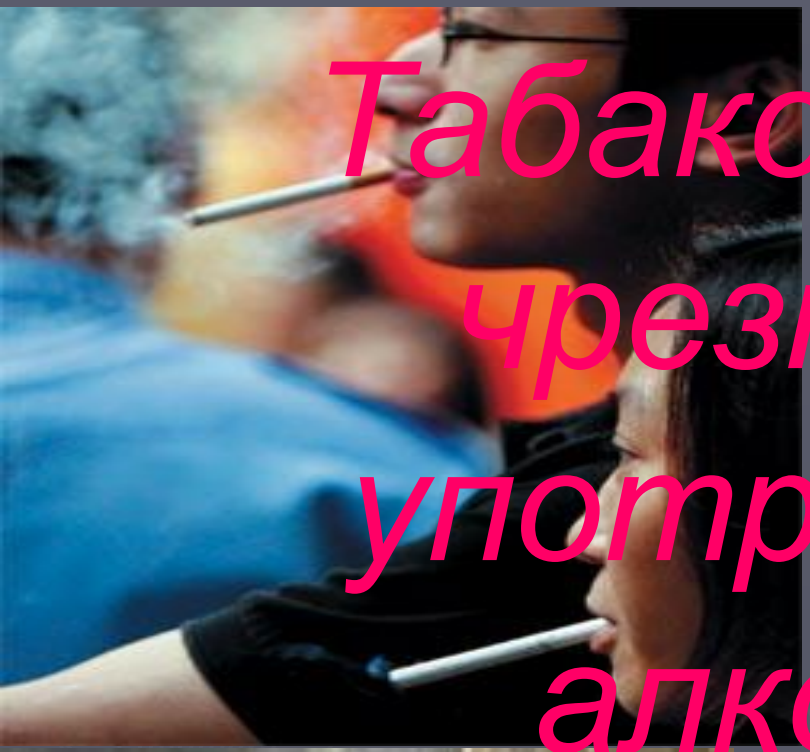


Неправильное питание и пассивный образ жизни…

Неполноценный сон и стрессы…



Табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания…



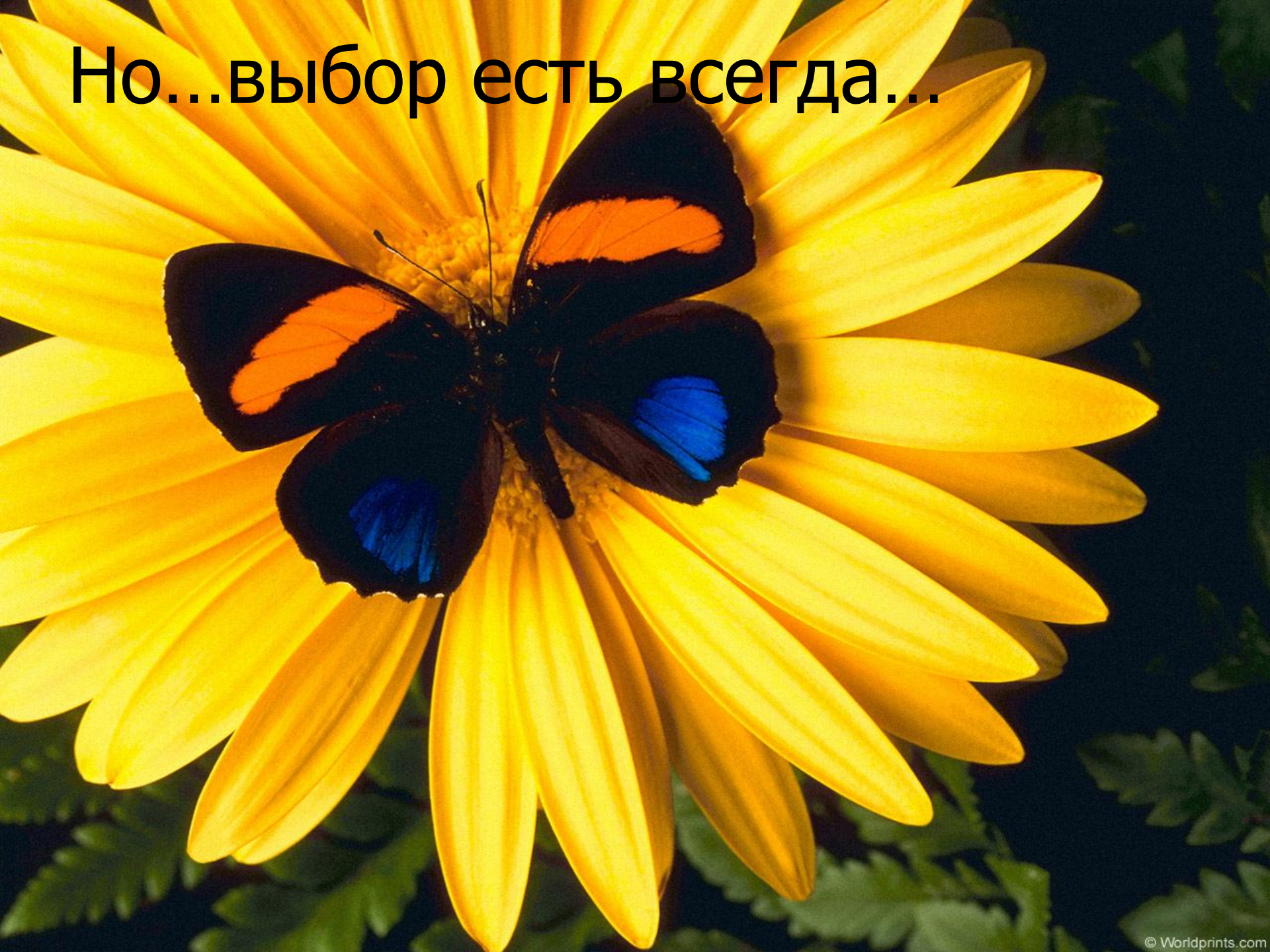
Беспорядочные половые связи

- Беспорядочные связи не смогут принести ничего, кроме страдания, горя и проблем. Человек может и должен быть сильнее своей страсти, хотя бы только потому, что он человек, а не животное.

Медленное самоубийство всё равно остаётся самоубийством !!!

Dota)ru

Но…выбор есть всегда…



Правильно питайся

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Питание должно быть:

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки

Больше двигайся!

- Утром делай зарядку.

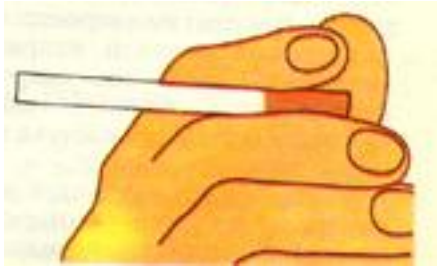
- Занимайся физическим трудом.

- Занимайся физкультурой.

- Посещай бассейн.

Не заводи вредных привычек.

- Не начинай курить!



- Не пробуй спиртного!

- Никогда не прикасайся к наркотикам!

Юноши и девушки должны быть готовы к решению многих проблем.

В том числе к ответственности, возникающей при сексуальных отношениях: перед самим собой, перед своим партнером, перед возможным партнером

Итог

- Вести здоровый образ жизни – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.