

**«Здоровый
образ жизни -
это здорово!»**

**Здоровый образ жизни –
система поведения
человека, включая
физическую культуру,
творчество,
высококонраваственное
отношение ко всему
окружающему.**

**Правила
здорового
образа жизни:**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Фактор здоровья

ЧТОБЫ БЫТЬ В ПОРЯДКЕ – ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ



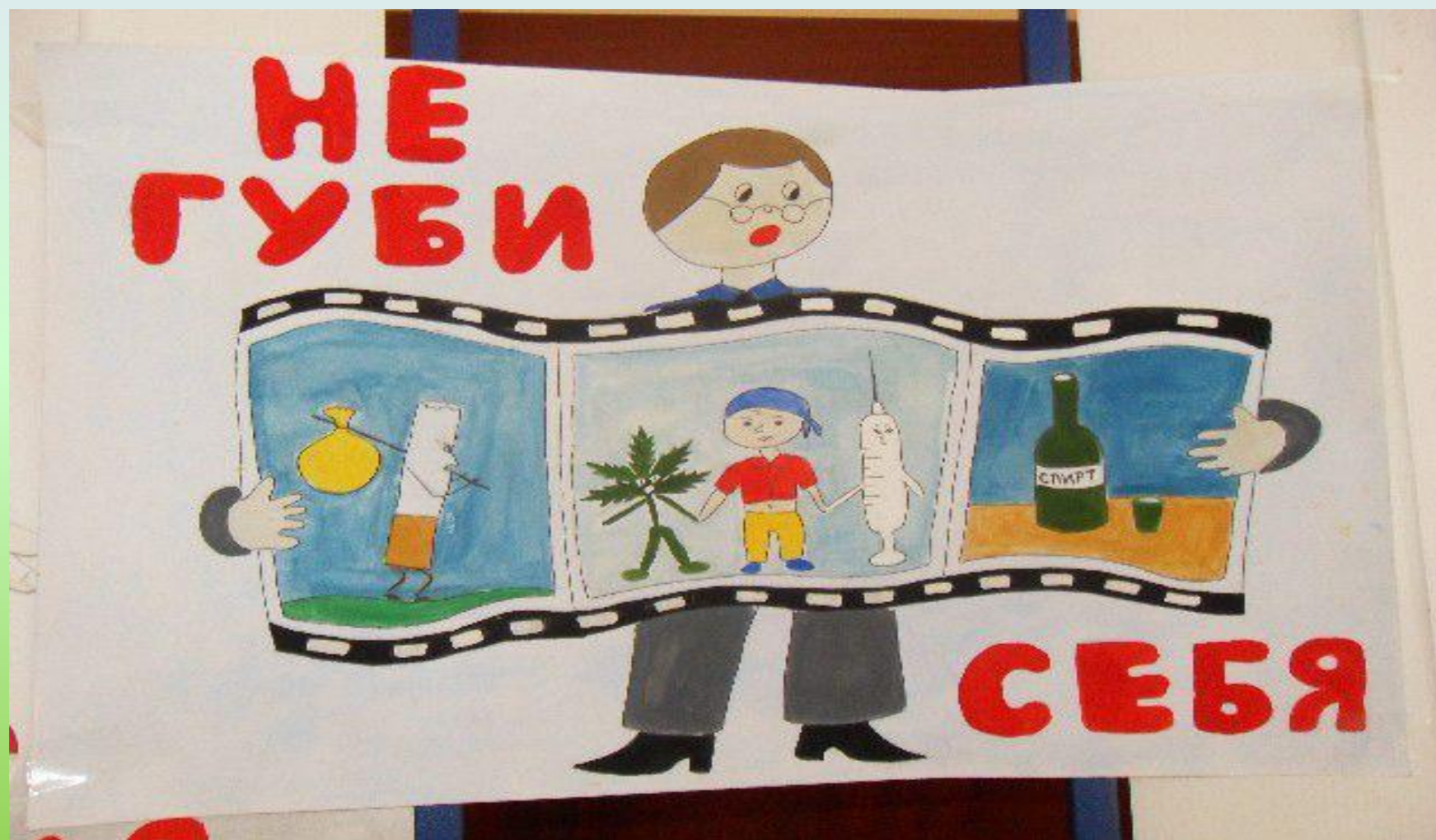
ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



«Нет!» - вредным привычкам.



• АЛКОГОЛЬ

• НАРКОТИКИ

• КУРЕНИЕ



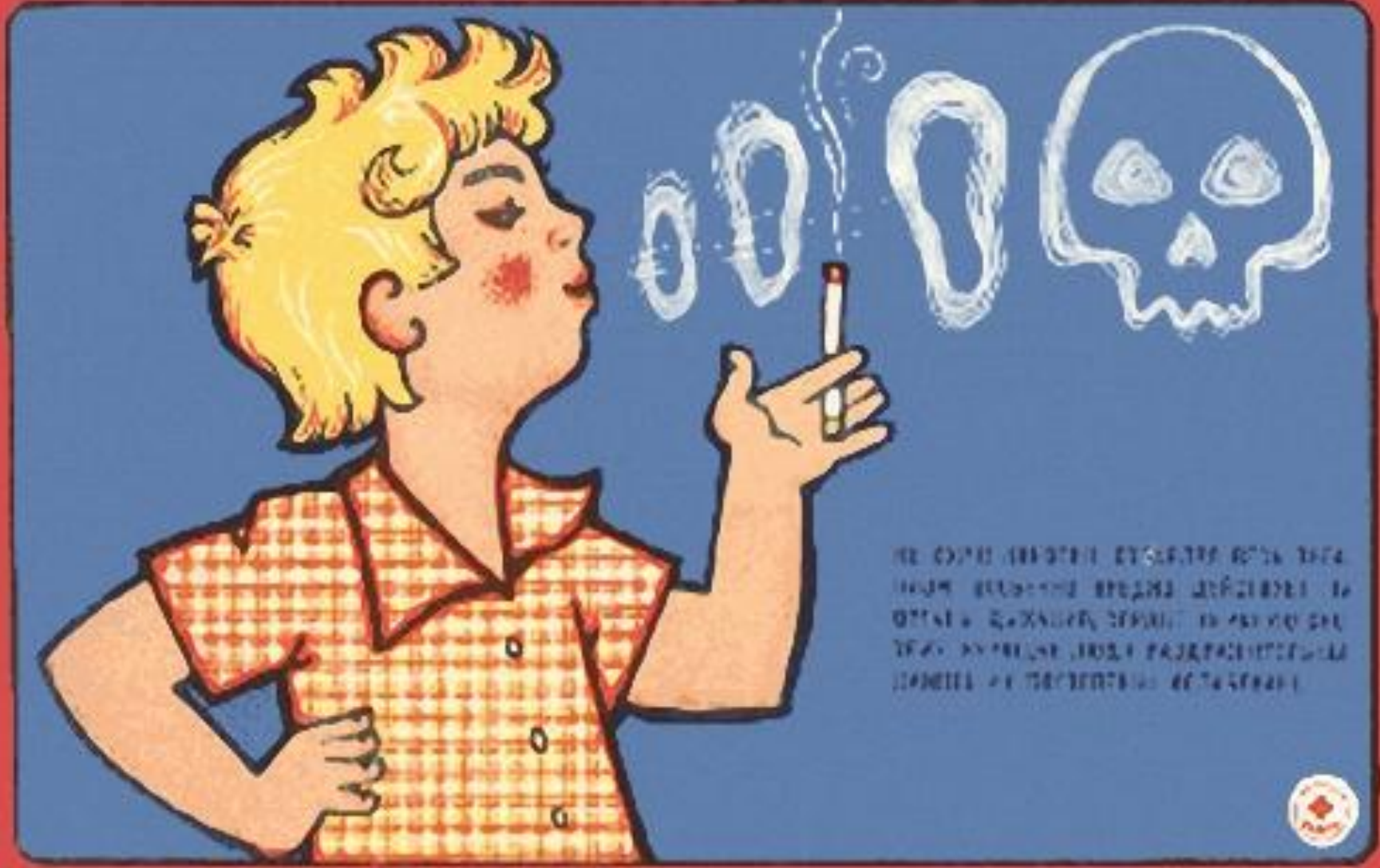
Алкоголизм.

- Подавляет психику
- Создает множество проблем
- Делает зависимым
- Разрушает организм
- Лишает семьи
- Проблемы с законом
- Ранняя смерть

Наркотикам – «НЕТ!»



- Наркотики = зависимость
- Наркотики = гепатит и СПИД



НЕ СМЫСЛ ИВЕРИТИ СЕБЕ СТОИТ КОГДА ТЫ
ИЗУМ ВУЗУМНО ВРЕДНО ДИСТУБИТ ТУ
ОТКАЗ СЪХВАТЫ СЕРВИТ ТУ ПЕРИОД
УЖЕ В ПРИБЛИЖИТЕЛЬНО РАДОВАЮЩИМ
ДАННОЕ НЕ ПОСМОТРИТЕ ВОСТАВРАТИ

НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



**ВМЕСТО
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

**МЫ ВЫБИРАЕМ
СПОРТ**

**ПОМНИТЕ:
ЗДОРОВЬЕ САМОЕ
ЦЕННОЕ, ЧТО ЕСТЬ
У ЧЕЛОВЕКА.**

БЕРЕГИТЕ ЕГО!



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ ЗДОРОВО!**

