

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

**Здоровый образ жизни –  
система поведения  
человека, включая  
физическую культуру,  
творчество,  
высоконравственное  
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



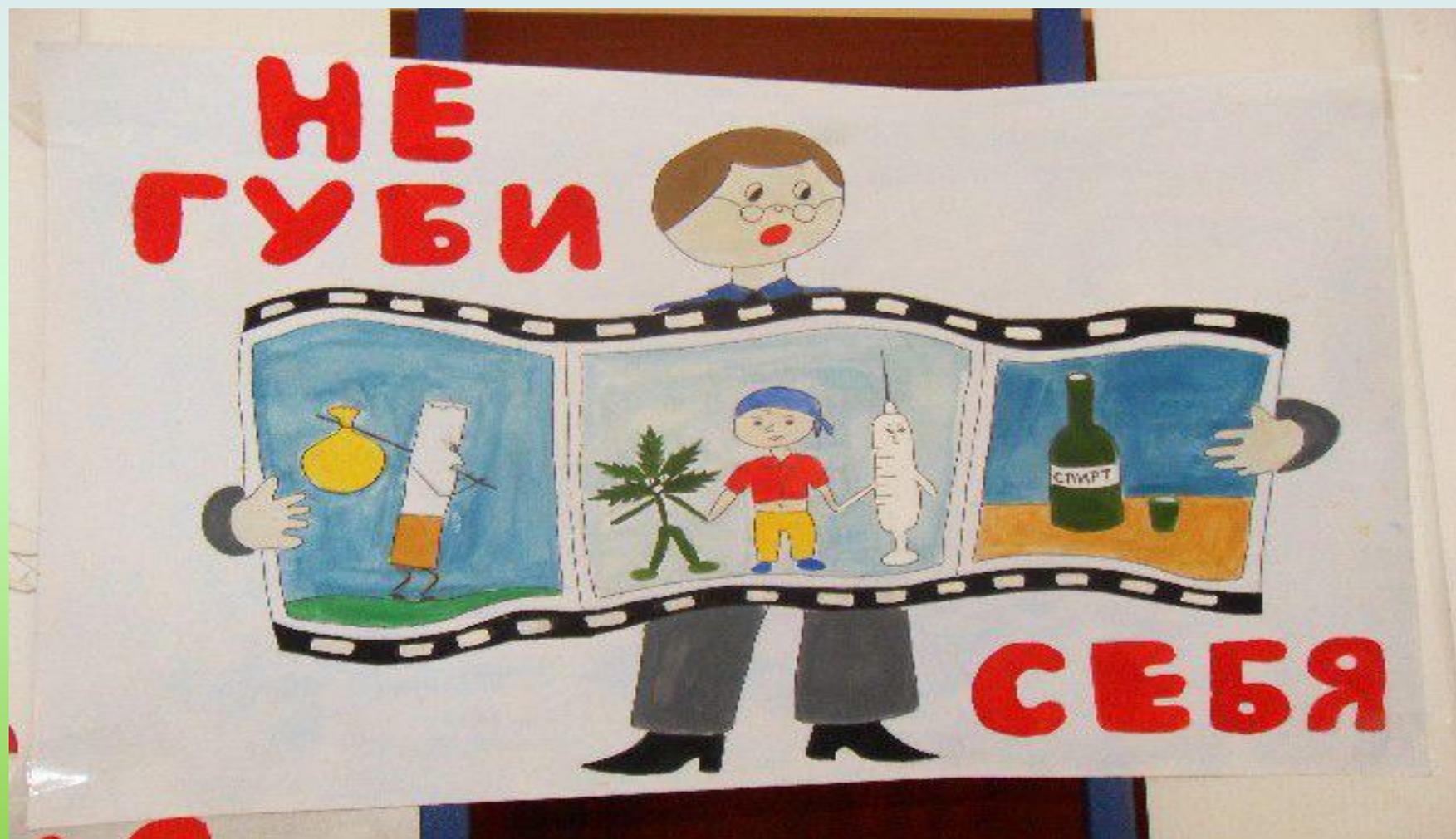
# ЗАКАЛИВАНИЕ – ОДНА ИЗ ФОРМ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.



# ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



# «Нет!» - вредным привычкам.



• АЛКОГОЛЬ

• НАРКОТИКИ

• КУРЕНИЕ



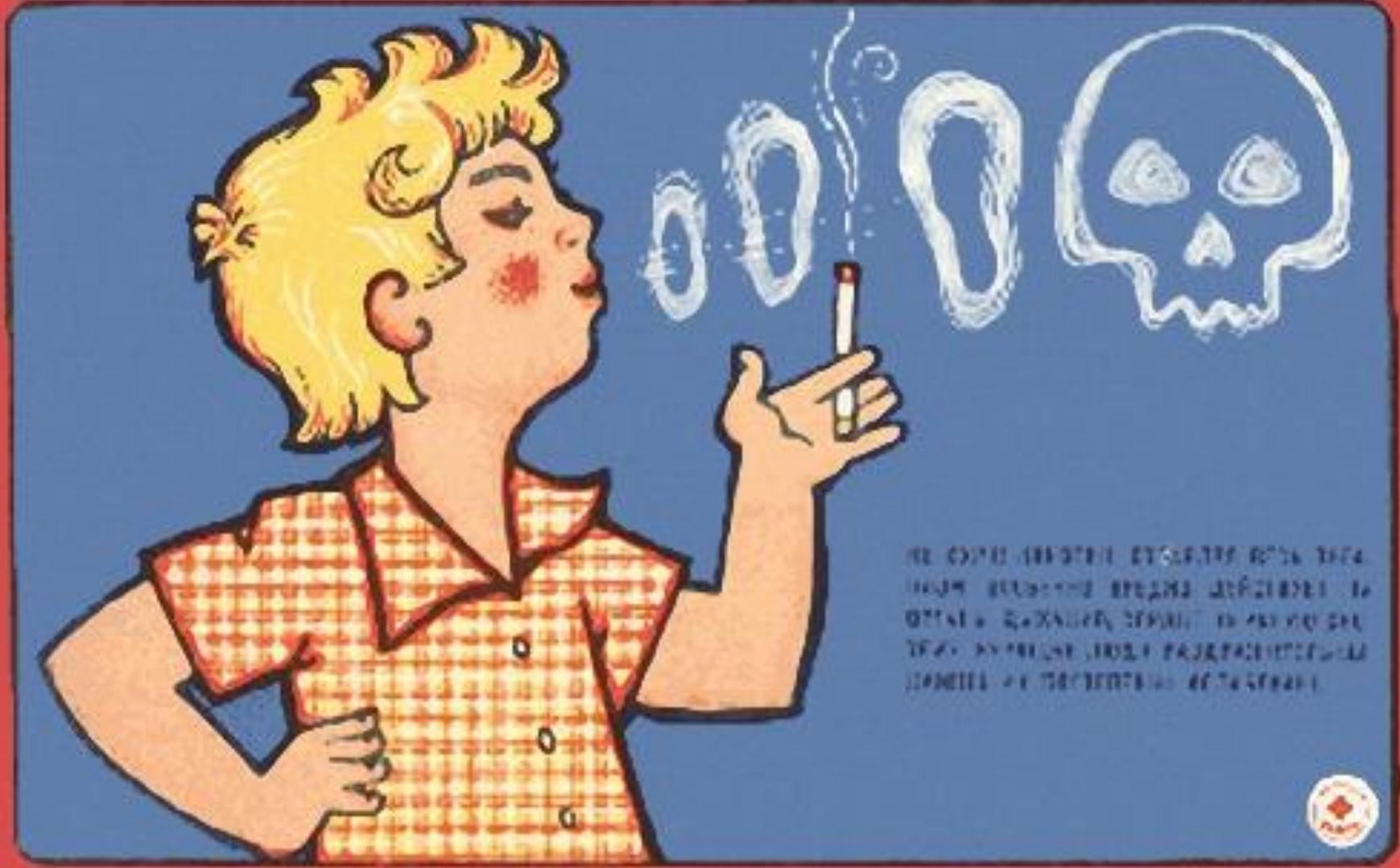
# Алкоголизм.

- 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, ЧТО БУДЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ  
ИЛИМ ВЕЩЬЮ, ЧТО ВЕДНО ДИВЕРСИИ И  
ОТКАЗ ВЪЗНАУЮ, ЧТО БУДЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ  
ИЛИМ ВЕЩЬЮ, ЧТО ВЕДНО ДИВЕРСИИ И  
ОТКАЗ ВЪЗНАУЮ, ЧТО БУДЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ



**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!**

