



«Я скажу вам по секрету, для меня здоровье это...»

Автор: Маслова Н.

Руководитель: Ухова В.С.



# вредные привычки





# Привычка - Курение

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Вы думаете, что это  
красиво?

**Кто сигару поджигает -  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне.**



**Жизнь – удивительная штука!  
Она – уввы, коротка! Так зачем  
сокращать себе годы жизни?  
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ  
ТАБАКА!**



**Не начинай  
курить!**



# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



# Здоровье береги как ценный клад

## НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

## НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

YAMAHA

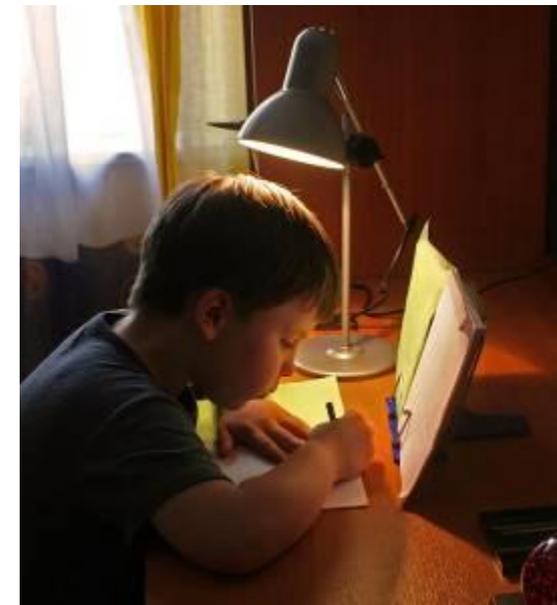
официальный дилер



Главный закон закаливания - постепенность и систематичность.  
Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные  
лучи и физические упражнения.  
Самое мощное средство закаливания - вода.



- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.





# Режим дня

- Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

# Здоровое питание

Все мы с вами сладкоежки,  
Любим торты и орешки,  
Леденцы и шоколад –  
Это всё едим подряд.  
Но позвольте возразить:  
Делать так - себе вредить.



# Овощи и фрукты – это лучшие продукты



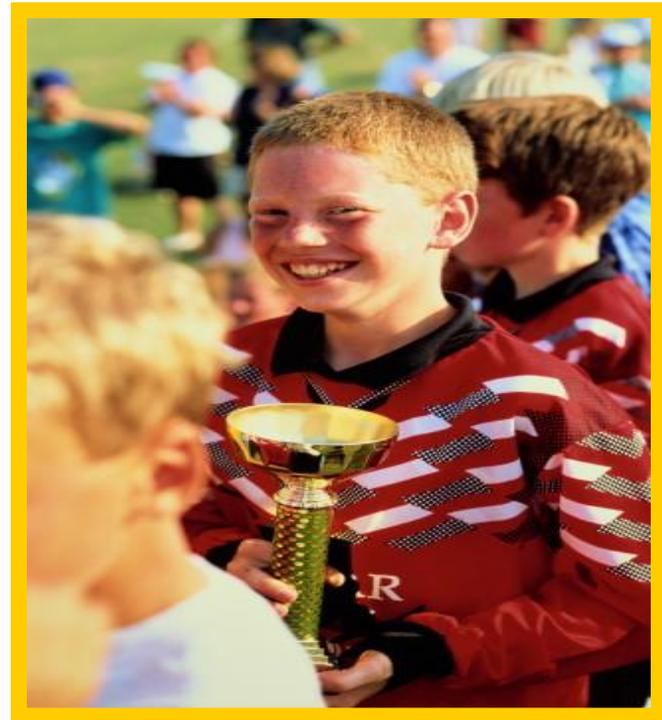
# Хорошее настроение

Очень важно, чтобы каждое утро  
Начиналось с положительных  
Эмоций, с хорошего настроения.  
Просыпайтесь с мыслью, что  
день  
Принесёт удачу

Давайте будем вырабатывать  
привычку каждый день улыбаться  
друг другу.

Улыбка-залог хорошего  
настроения.

Так мы дарим окружающим  
здоровье и радость!





**Давайте покончим с бедой навсегда,  
Ведь мир- это наша большая семья.  
О вредных привычках забыть навсегда,  
Здоровый образ жизни выбираю Я.**

Я здоровье берегу.  
Сам себе я помогу!



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**