



В здоровом теле

здоровый дух



**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным – модно и престижно!**





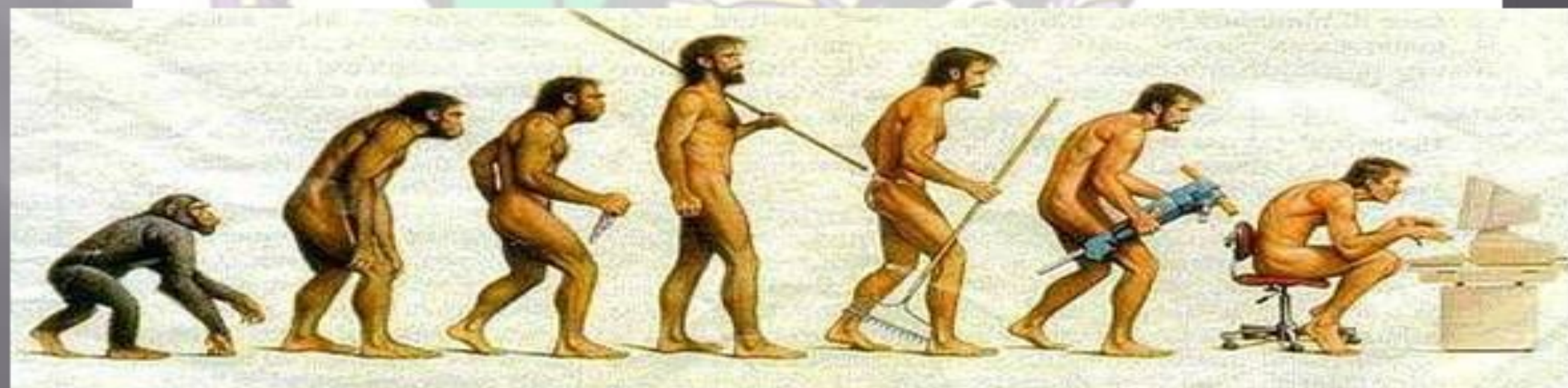
# **Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:**

- ✓ **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.



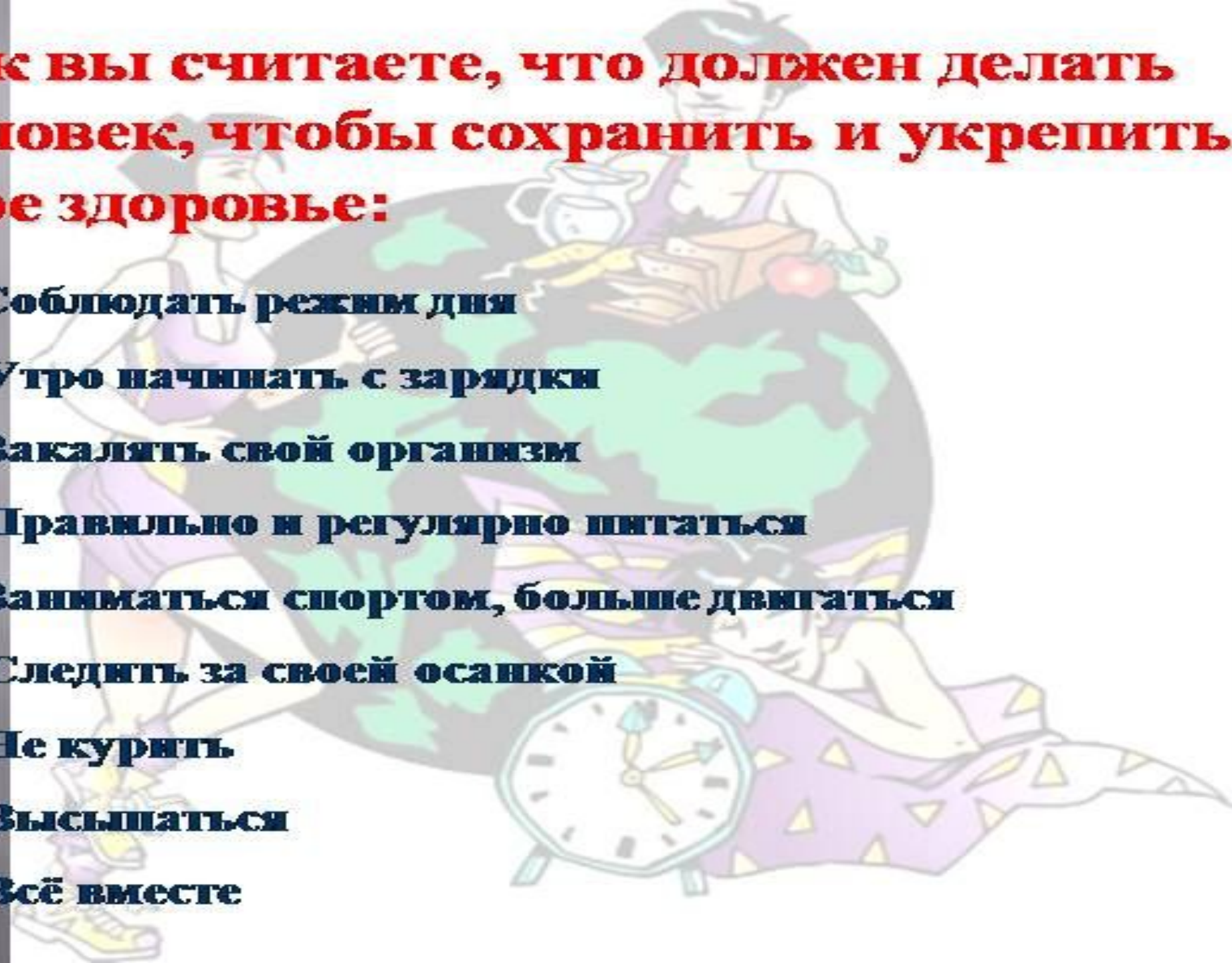


**Помни: вредные продукты организм  
отравят и здоровья не прибавят!**



# 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





# **Помни!**

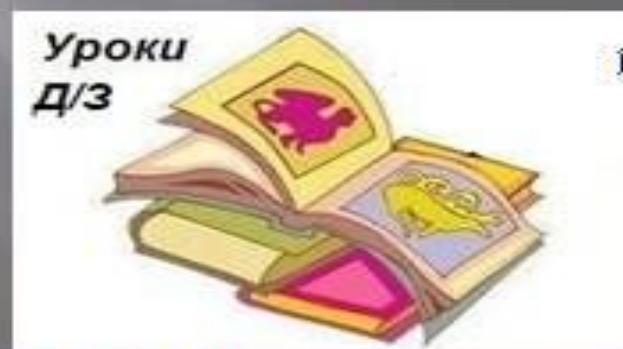
- 1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.**
- 2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!!!**
- 3. Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения**

**Наркотикам, пиву и другим  
алкогольным напиткам – НЕТ!**





**РЕЖИМ ДНЯ:**





Скажи себе:

**«Я выбираю**

**здоровье, я выбираю**

**здоровый образ**

**жизни! »**

