



В здоровом теле

Здоровый дух

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

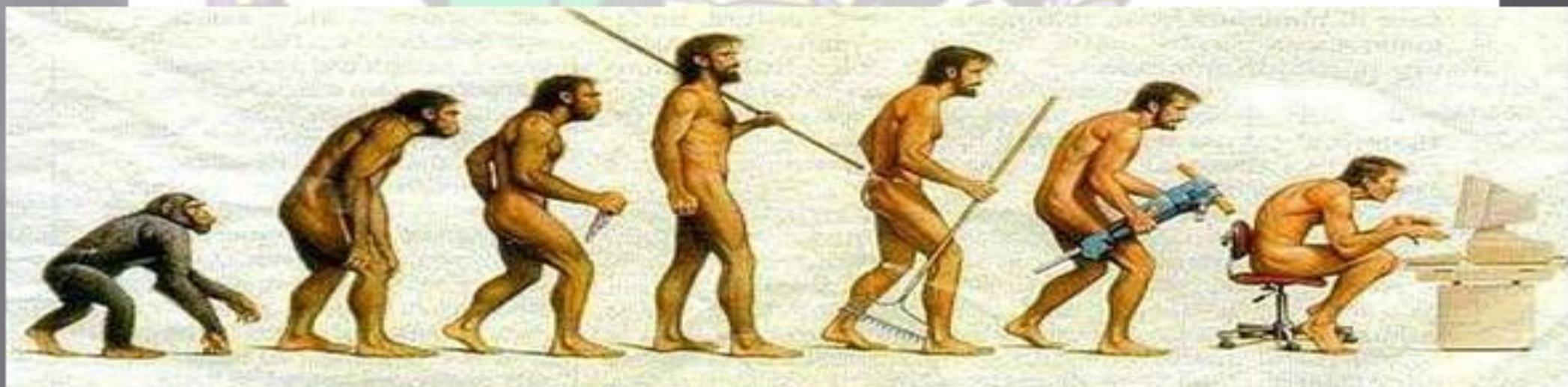


**Знаешь ли ты,
что здоровый образ жизни – это:**

- ✓ **активные занятия физкультурой и спортом**
- ✓ **правильное питание**
- ✓ **хорошее настроение**
- ✓ **отказ от курения**
- ✓ **«нет» наркотикам, шизу и другим
алкогольным напиткам**

Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помните: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сколиоз, 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!»**

