



В здоровом теле

здоровый дух



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



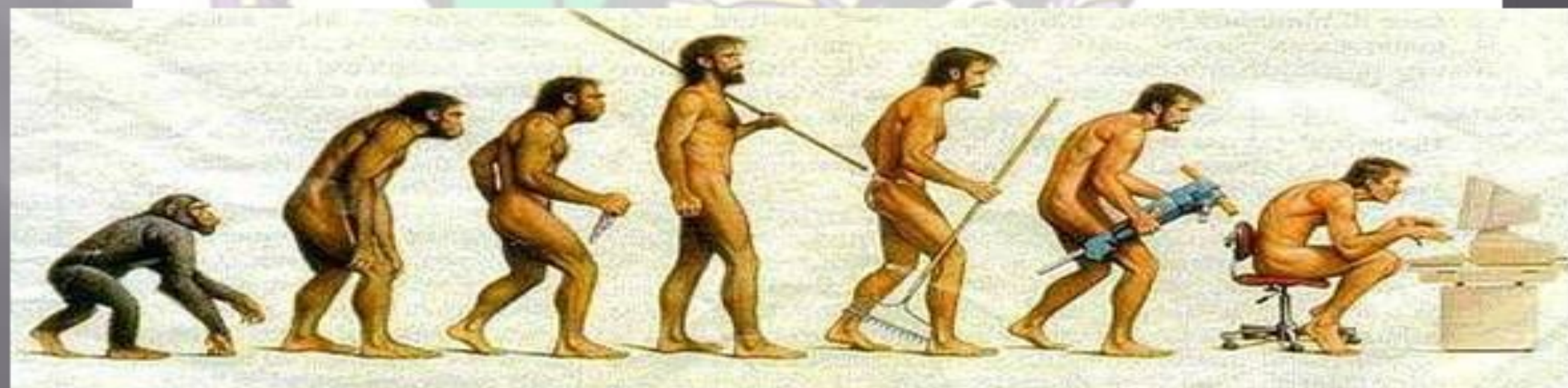
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ **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

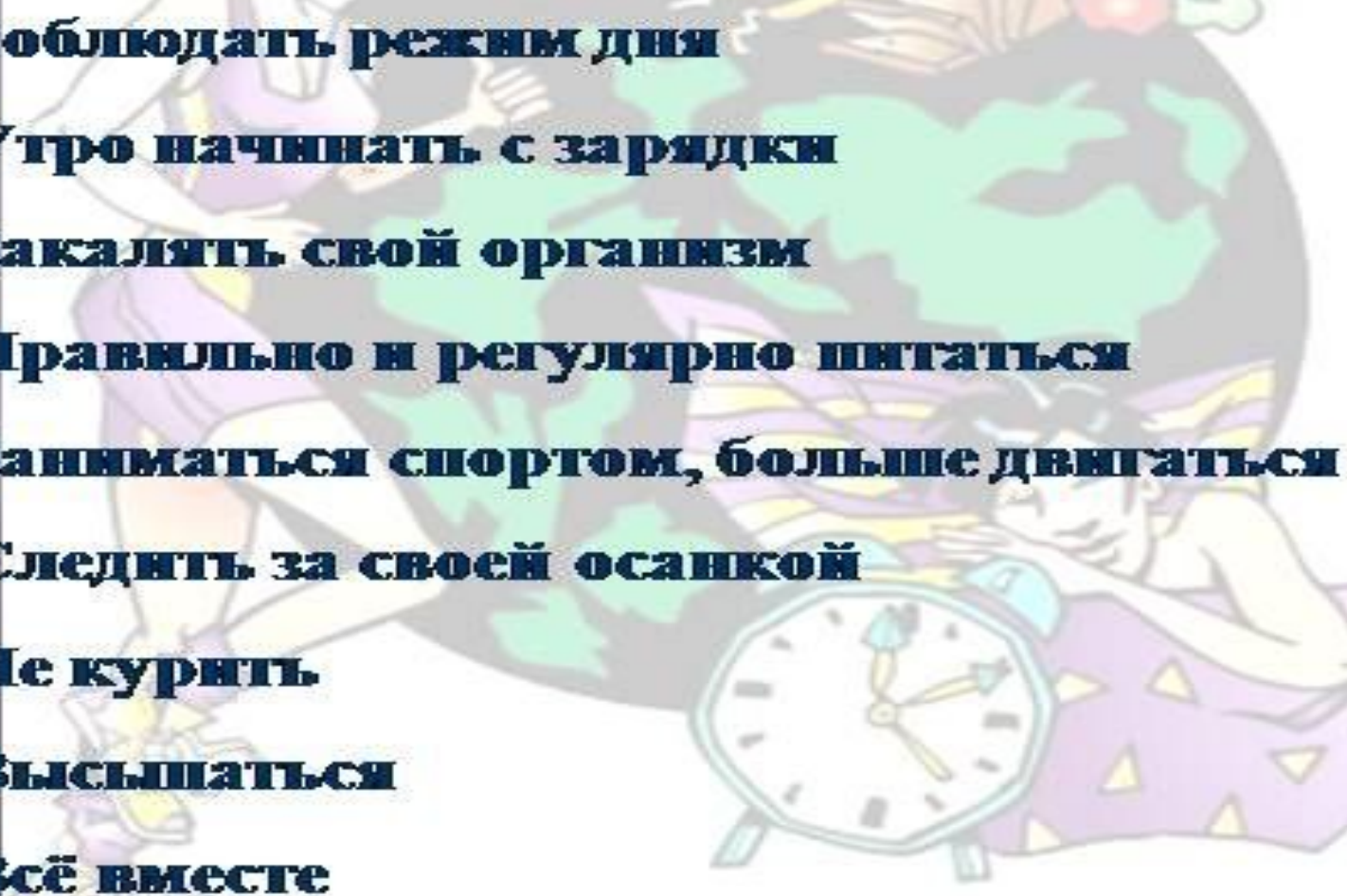
✓ строительным материалом для организма человека,
✓ источником энергии,
✓ укрепляют иммунитет.



**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
- 
- A colorful illustration in the background features a woman in a purple dress and yellow shoes on the left, a man in a purple shirt and yellow pants on the right, a large clock at the bottom, and a globe in the center. The globe is surrounded by various food items like a banana, an apple, and a sandwich.

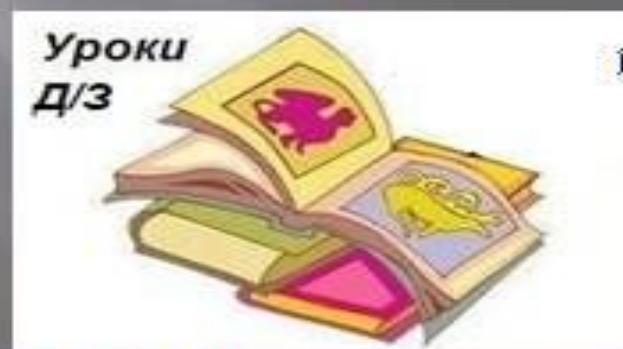
Помни!

- 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! »

