



## **ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ДОРОГАМ ЗДОРОВЬЯ**

**Молодёжь – за здоровый образ жизни**



Н.Г.Чернышевский говорил:

«Здоровье... никогда не потеряет своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...»



**Здоровье –  
это бесценное  
достояние  
каждого  
человека**





1. Уверенность в себе
2. Эмоциональная стабильность
3. Уверенность в преодолении трудностей
4. Отсутствие страхов
5. Оптимистичность при неудачах.

1. Чистая, гладкая кожа
2. Здоровые зубы
3. Блестящие, чистые ногти
4. Хороший аппетит
5. Подвижные суставы

1. Умение делать выбор между добром и злом
2. Доброта и отзывчивость
3. Справедливость и честность
4. Умение отвечать за совершенные поступки
5. Стремление помочь людям, животным.

# Дороги здоровья

Режим дня

Физзарядка

Отсутствие вредных привычек

Гигиена

Физкультура и спорт

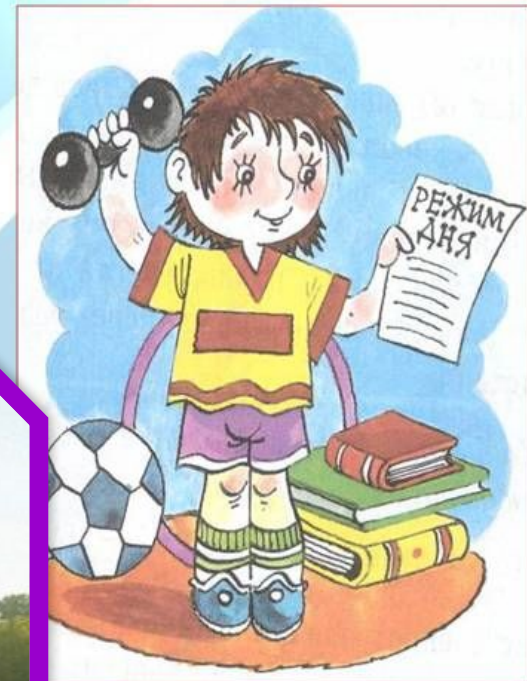
Правильное питание

Активная деятельность, активный отдых



# Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

**Режим дня** – это  
правильное  
распределение времени,  
на основные жизненные  
потребности человека.





«Природа создала всё,  
чтобы человек был  
счастлив: деревья,  
яркое солнце, чистую  
воду, плодородную  
почву. И нас, людей -  
сильных, красивых,  
здоровых, разумных.  
Давайте не будем  
губить себя курением,  
алкоголем,  
наркотиками, скажем  
им НЕТ!»

## Гигиена



## Питание



## Физкультура и спорт







**Самое большое богатство – здоровье!  
Самое большое счастье – жизнь!**



**Автор – Трифонова  
Ольга Николаевна,  
библиотекарь  
П-Покровской  
сельской модельной  
библиотеки**

**январь 2017 года**

