

# Мы за ЗОЖ!







**Нет на свете прекраснее одёжи,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.  
*Маяковский В. В.***



# Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!



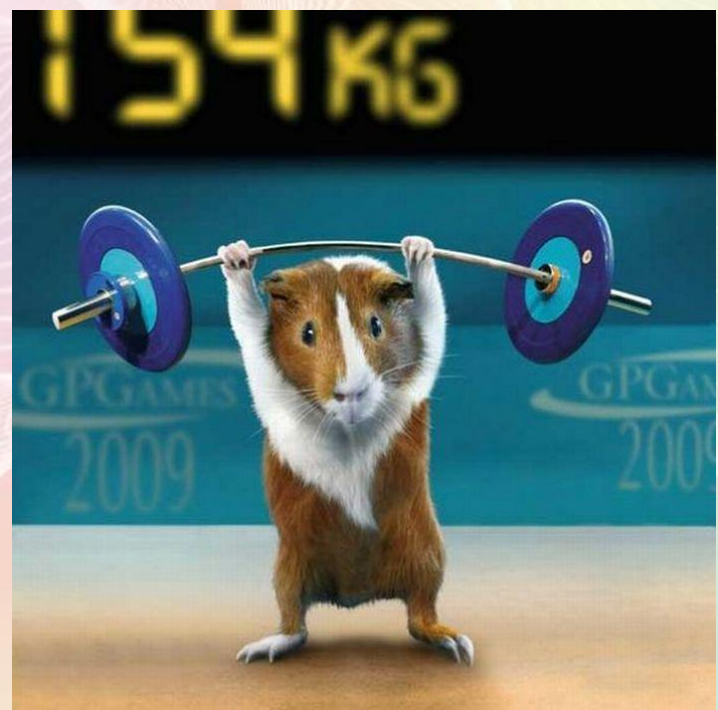
















**Читайте книги —**  
развивайте разум и расширяйте кругозор



**Занимайтесь спортом —**  
наполняйте Ваше тело силой и энергией





**Не ешьте вредную пищу —  
сохраняйте здоровье Вашего тела**

**Думай о том, что ешь! А то результат не заставит себя ждать...**



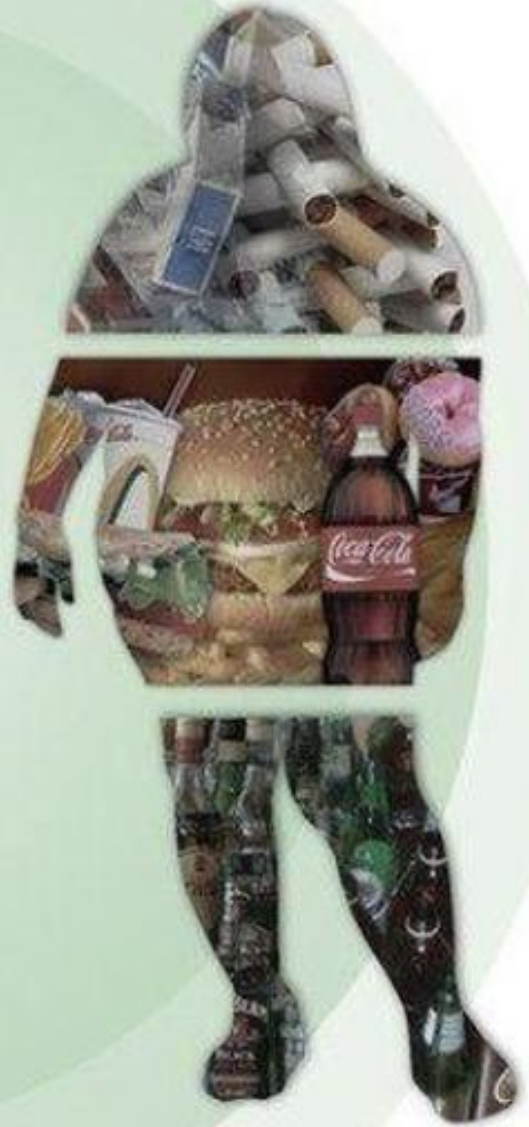


# Результат неправильного питания и отсутствия физической нагрузки....





Каждый  
наполняет  
себя **сам**  
для себя





# Питайся правильно!

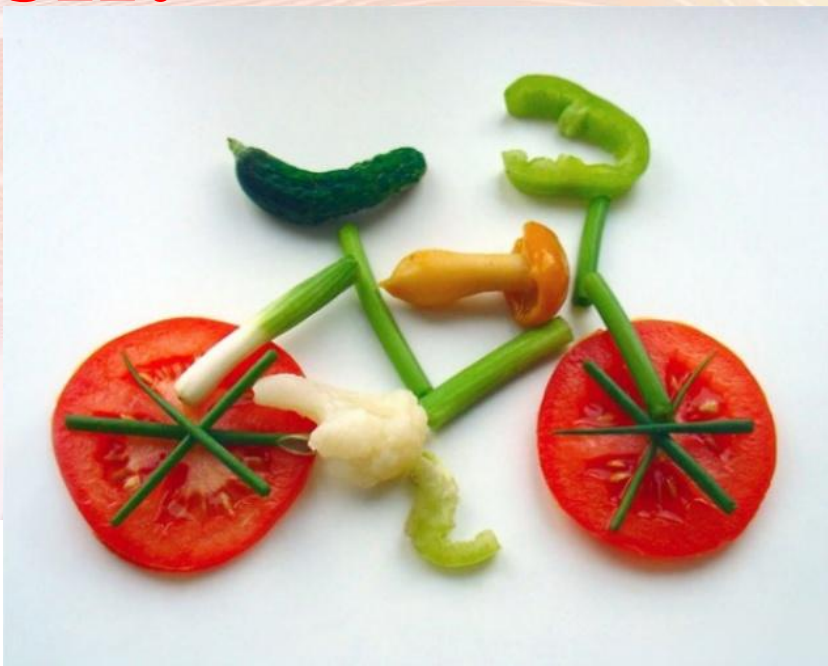


**Побольше витаминов,  
фруктов!**





# Натуральных соков и овощей!







# Овощи и фрукты – это лучшие продукты



# Высказывания выдающихся людей об алкоголе

- Люди от употребления вина становятся грубее, глупее и злее.

*Л.Н. Толстой*

- Алкоголь разрушает здоровье человека не только тем, что отравляет организм; он предрасполагает пьющего ко всем другим заболеваниям.

*Н. А. Семашко*

- Бедность и преступление, нервные и психические болезни, вырождение потомства — вот что делает алкоголь.

*В. М. Бехтерев*



- Привычка к алкоголю является большим злом для человечества, чем война, голод и чума, вместе взятые.

*Чарльз Дарвин*

- Алкоголь — поставщик людей для тюрем.

*Анри Бодрильяр*



# «Опьянение – добровольное сумасшествие»

Аристотель



**Не принимайте алкоголь —  
берегите Ваш мозг от токсического воздействия**



**Пейте дети молоко, будете здоровы!**



Водка белая, но красит нос и чернит репутацию.  
Антон Павлович Чехов







Человек - это звучит  
гордо, но  
выглядит, иногда -  
отвратительно

**Алкоголь  
ежегодно  
убивает  
700 000  
россиян...**



# 5 причин для курения



1

Курю сегодня,  
потому что  
курил вчера



2

Курю, чтобы  
поддержать  
компанию



4

Курю, чтобы  
казаться  
взрослым



3

Курю, чтобы  
подражать  
другим



5

Курю,  
потому что  
не верю фактам  
медицины

КТО

ТЫ

ИЛИ

ЖИВОТНОЕ

(КОЗЕЛ, ОБЕЗЬЯНА, ПЕТУХ,  
ЩЕНОК, ЧЕРЕПАХА)

ЧЕЛОВЕК?

# Из чего состоит сигарета



Фильтр



Табак

ДДТ (инсектицид)

Клей

Смолы

Различные кислоты

Полоний

Сгоревшая бумажная оболочка

Краска

Никотин

Метан

Мышьяк

Щелочные вещества

Ацетон

Оксид и диоксид углерода

Цианистый водород

Ацетон

Радиоактивные компоненты





**Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина.  
Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты  
мужчина.**

**Жорж Симеон**



Алексей Кремлёв



(c) Wenz

**УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?**

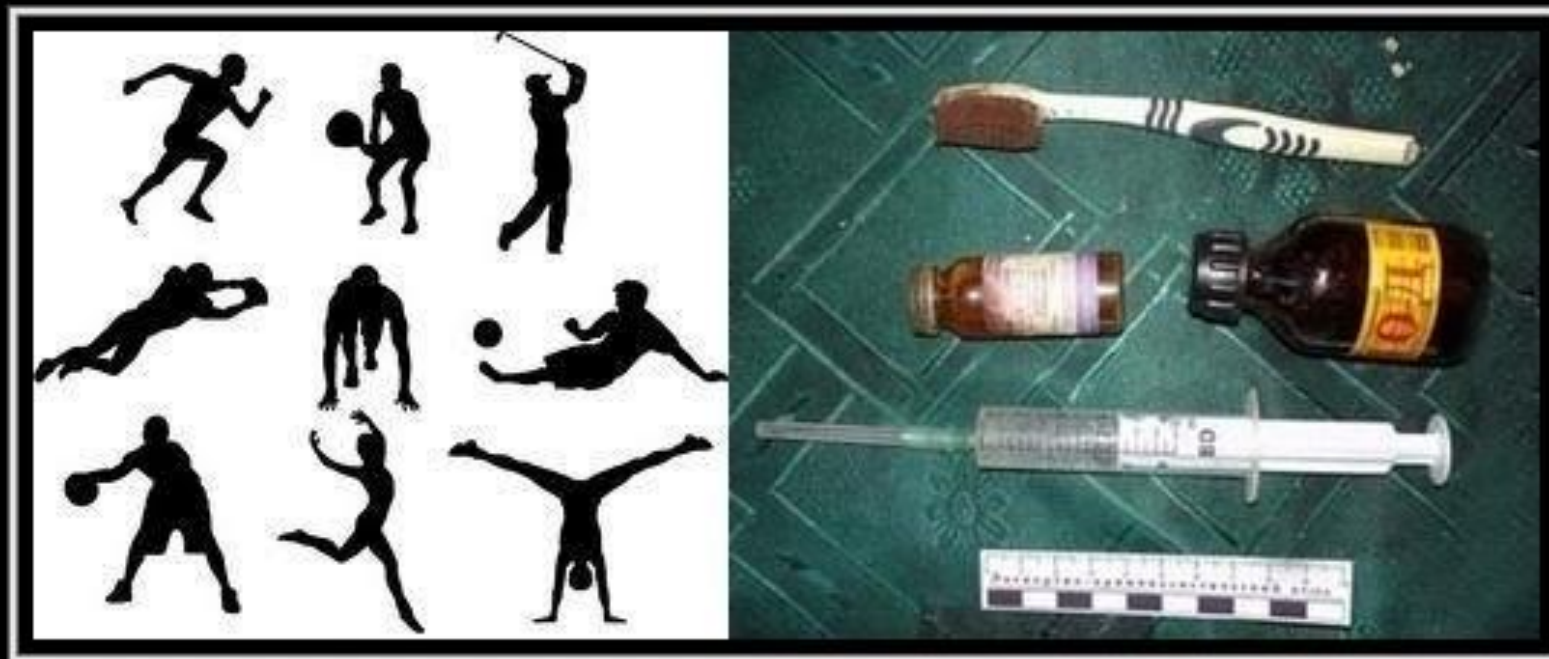


RC-MIR.com



Ты кури, кури...  
Я подожду.





выбор за тобой ,  
спорт или наркота, здоровый образ жизни или пустота

скажи **НЕТ**  
наркотикам





**ПРОЖИВИ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



**СКАЖИ НАРКОТИКАМ  
НЕТ!**

**Девять десятых нашего счастья  
зависят от здоровья**

**Артур Шопенгауэр**









Ваше здоровье

лишь зеркало вашего образа жизни.







Счастье - проснуться и ощутить

себя просто здоровым! И мир вокруг становится ярче....



**«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

**Владимир Путин**

**Берегите себя и будьте здоровы!**

