

**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



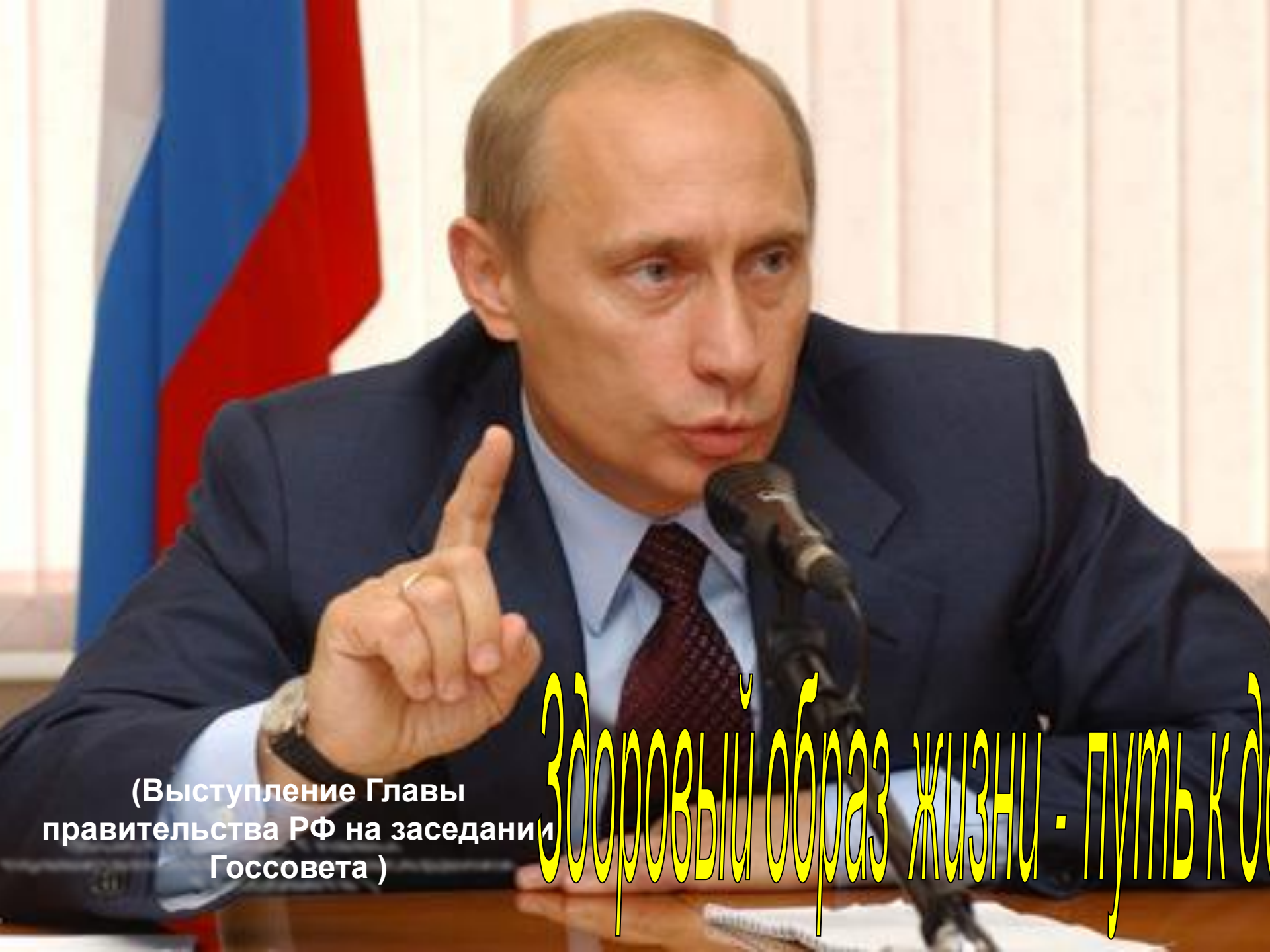
*Мы за здоровый образ жизни*

# BEHIND THE SCENES





***Хорошее  
здоровье  
– основа долгой,  
счастливой  
и полноценной жизни.***



(Выступление Главы  
правительства РФ на заседании  
Госсовета )

Здоровый образ жизни - путь к долголетию

*Люди могут смотреть на одно и то же, но видеть это по-разному...*

Физкультура

Сон

Закаливание

Правильное  
питание

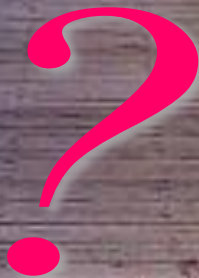
Витамины

Наркотики

Алкоголь

Курение

Кофеин





Наркомания - что это?

**Опасные  
заблуждения и  
что мы  
думаем  
о наркотиках**







**НАРКОТИКИ ОТНИМАЮТ  
БУДУЩЕЕ!**

*Такова  
НАРКОМАНИЯ –  
она забирает  
жизни лучших,  
это тупик!*



*Алкоголь и его  
отрицательное действие на  
организм.*



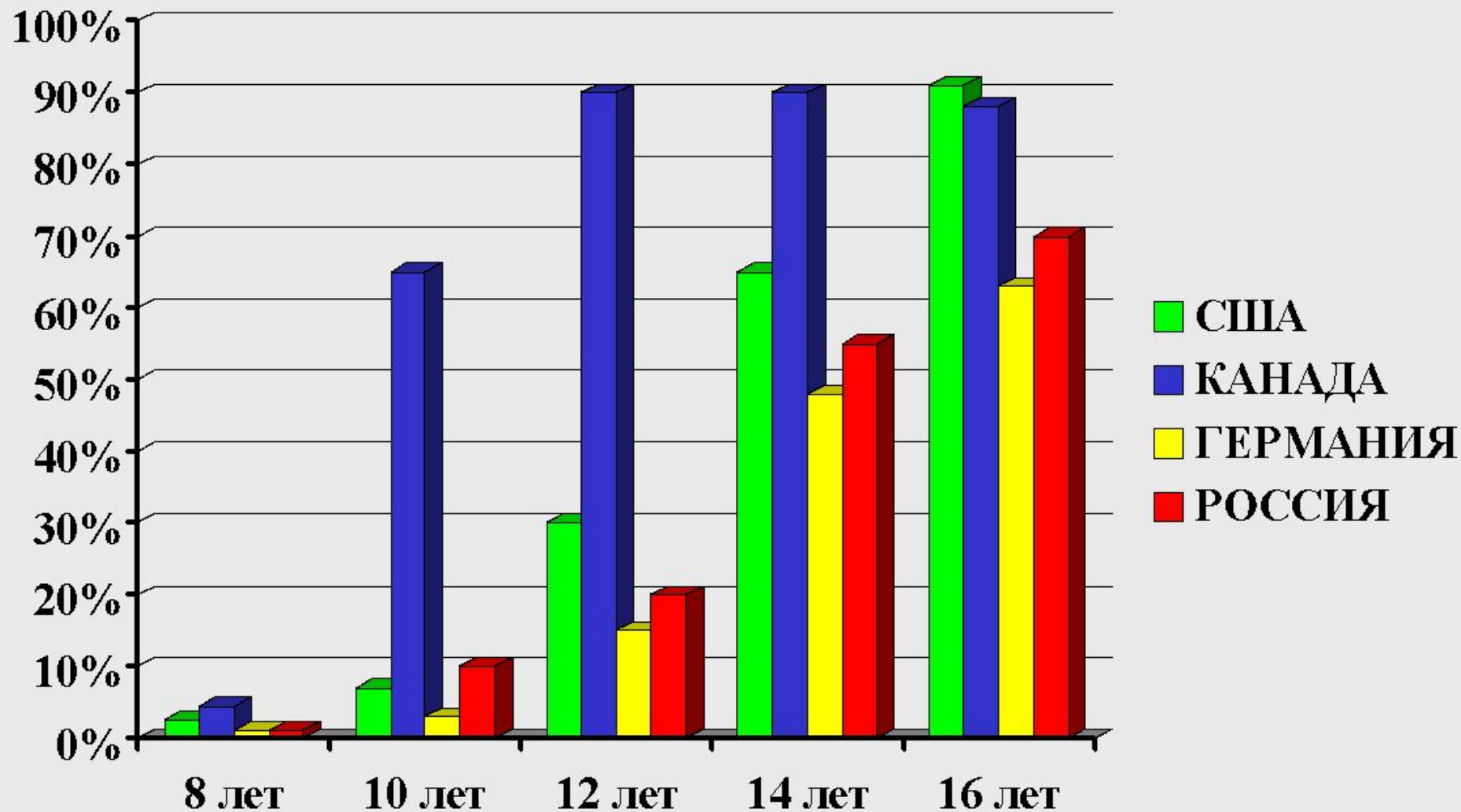


Посмотрите, слева - это то, ради чего мы стремимся

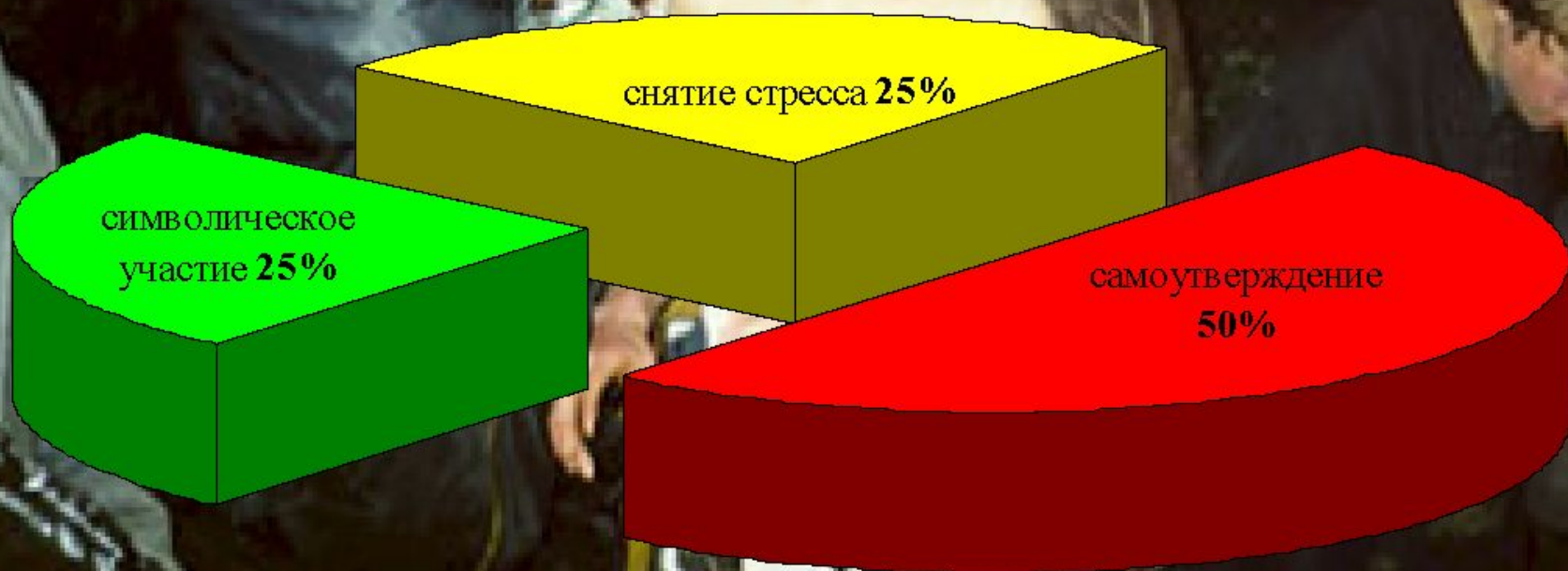
справа - последствия этого упот



# СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПО АЛКОГОЛИЗМУ В МИРЕ



# ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ПОДРОСТКАМИ



**Алкоголь наносит непоправимый вред здоровью**

***Алкоголик деградирует, становится безынтересен знакомым и друзьям, родным и в конечном результате бесполезным для нашей страны.***



# *АЛКОГОЛЬ*

*ТОПИТ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ,*

*ЧЕМ ВОДА*







SCOTCH  
WHISKY

70cl

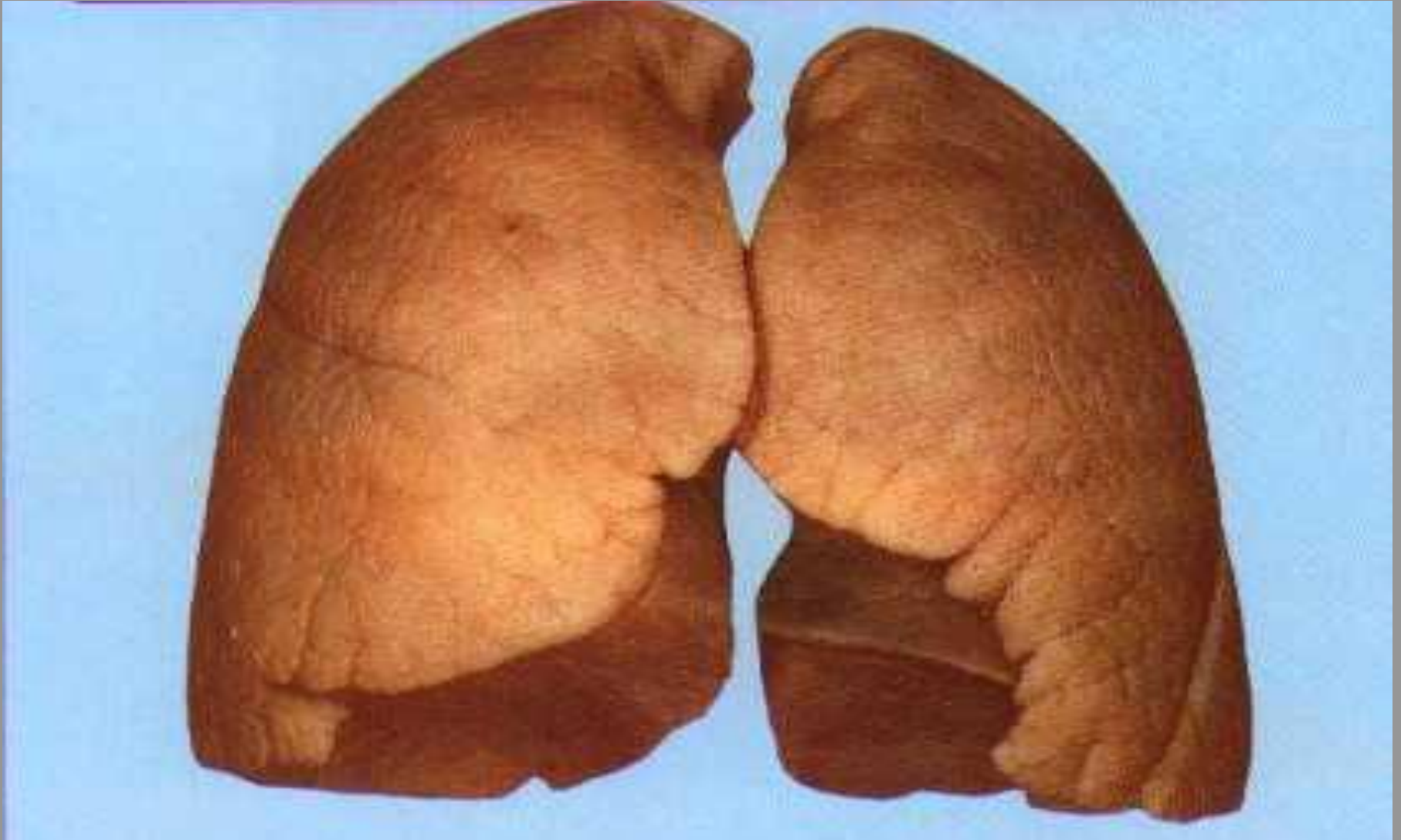
40% VOL

***Курение – одна из  
вреднейших привычек.***

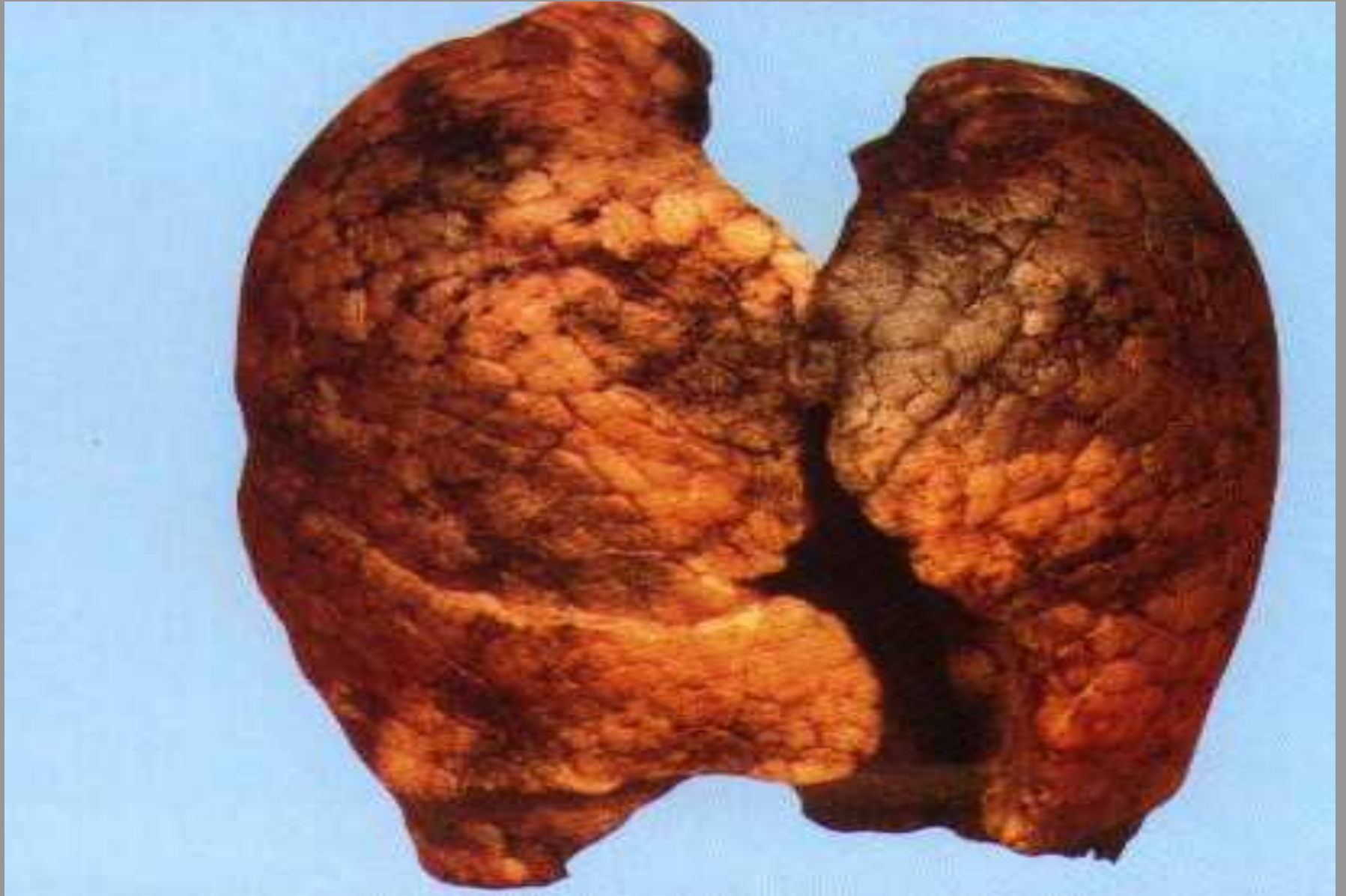


WWW

*Так выглядят легкие здорового человека.*



*А так если ты куришь...*





И такое бывает...



**Уже сегодня курение убивает  
каждого десятого  
человека в мире.**



A close-up photograph of a woman's face. Her skin is significantly aged, with deep wrinkles around her eyes and on her forehead. She has a serious, somewhat menacing expression. She is holding a lit cigarette between her fingers, with a wisp of blue smoke rising from it. The background is dark, making the woman's face the central focus.

**КРАСОТА-  
ХРУПКАЯ  
СИЛА!**

**БРОСАЙ  
ПОКА ОНА  
НЕ СТАЛА  
СТРАШНОЙ!**

**МНОГие ОТДАДУТ  
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА  
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ  
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО  
ПРОДЛИТЬ СВОЮ  
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО  
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ  
СИГАРЕТАМИ...**

**Приблизительно 1,1 миллиарда  
человек в мире  
являются курильщиками.**





The background of the image is a warm, orange and yellow sunset. In the foreground, the dark silhouette of a person's head and hand is visible. The person's hand is holding a bright, glowing white orb, which appears to be a cigarette or a small light source. The overall mood is somber and dramatic.

В XX веке от табака погибли 100 000 000 человек.

В XXI веке никотиновая зависимость выйдет на первое место и  
уложит в могилу миллиард землян.

**Нынешнее потребление табака  
вызовет 450 миллионов смертей в  
течение ближайших 50 лет.**





**Как кофеин  
влияет на  
здоровье и  
продолжительность  
жизни?**

**При  
длительном  
применении  
кофеина  
развивается  
привыкание и  
возможно  
возникновение  
психической  
зависимости.**



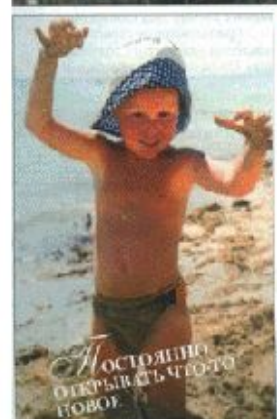
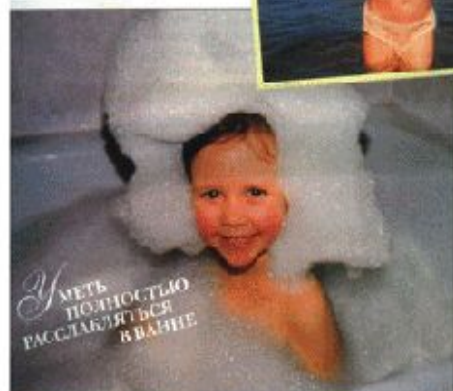


- *Все вышеперечисленные негативные факторы так или иначе сказываются на вашем здоровье.*
- *Поэтому вы обязаны соблюдать те рамки дозволенного, которые были определены специалистами в этой области.*



# 10 шагов

# ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



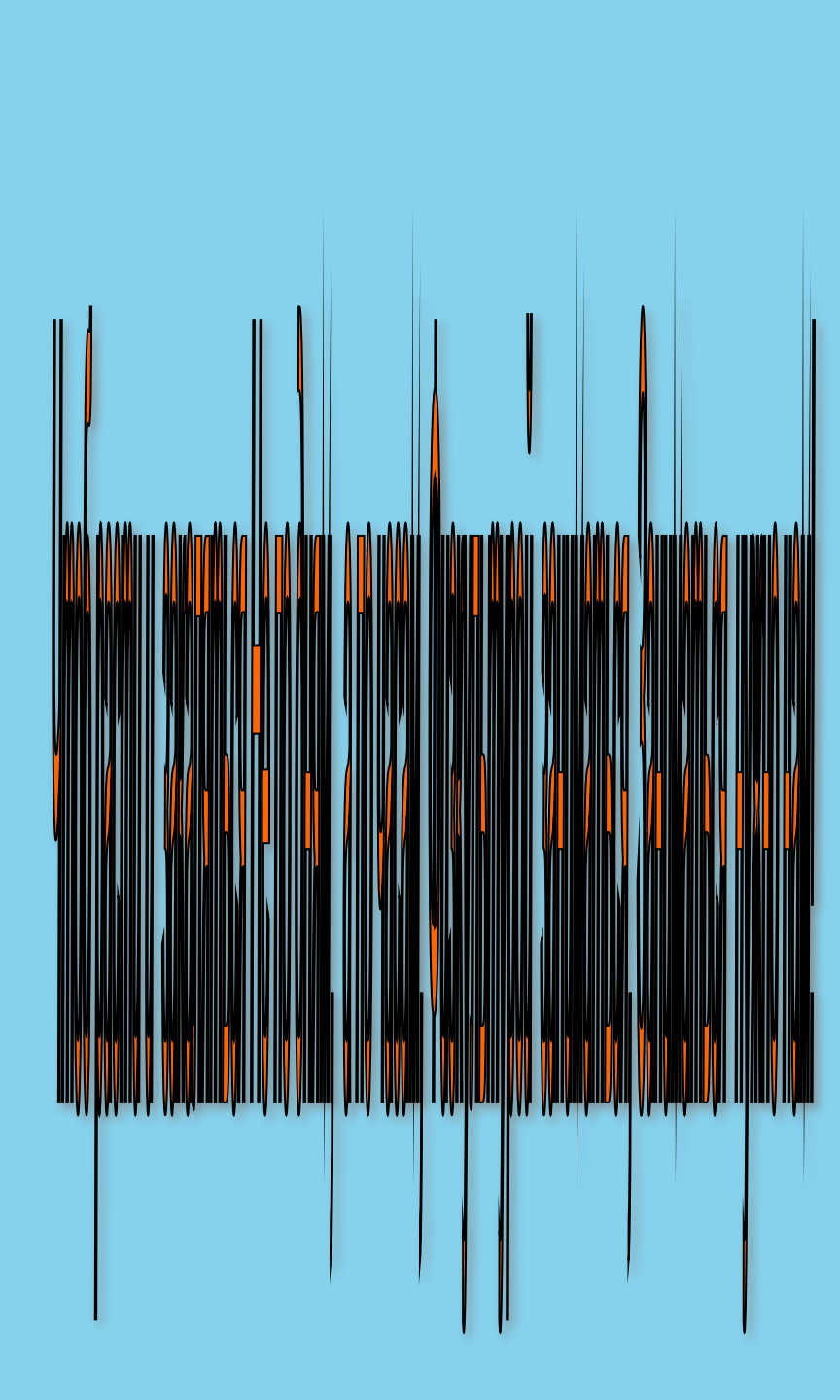
*Влияние  
оздоровительной  
физической культуры  
на организм.*





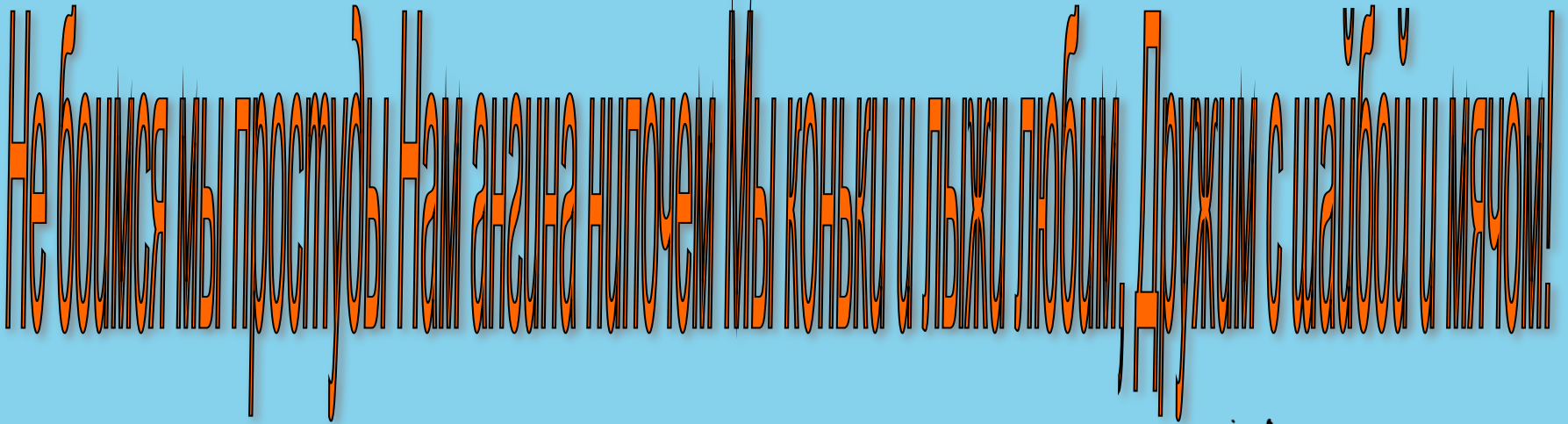


2007/10/19



Нам пуплюпу и муркстуну  
И в мороз, и в холода  
Заменяет сосиску тунца  
И холодная вода





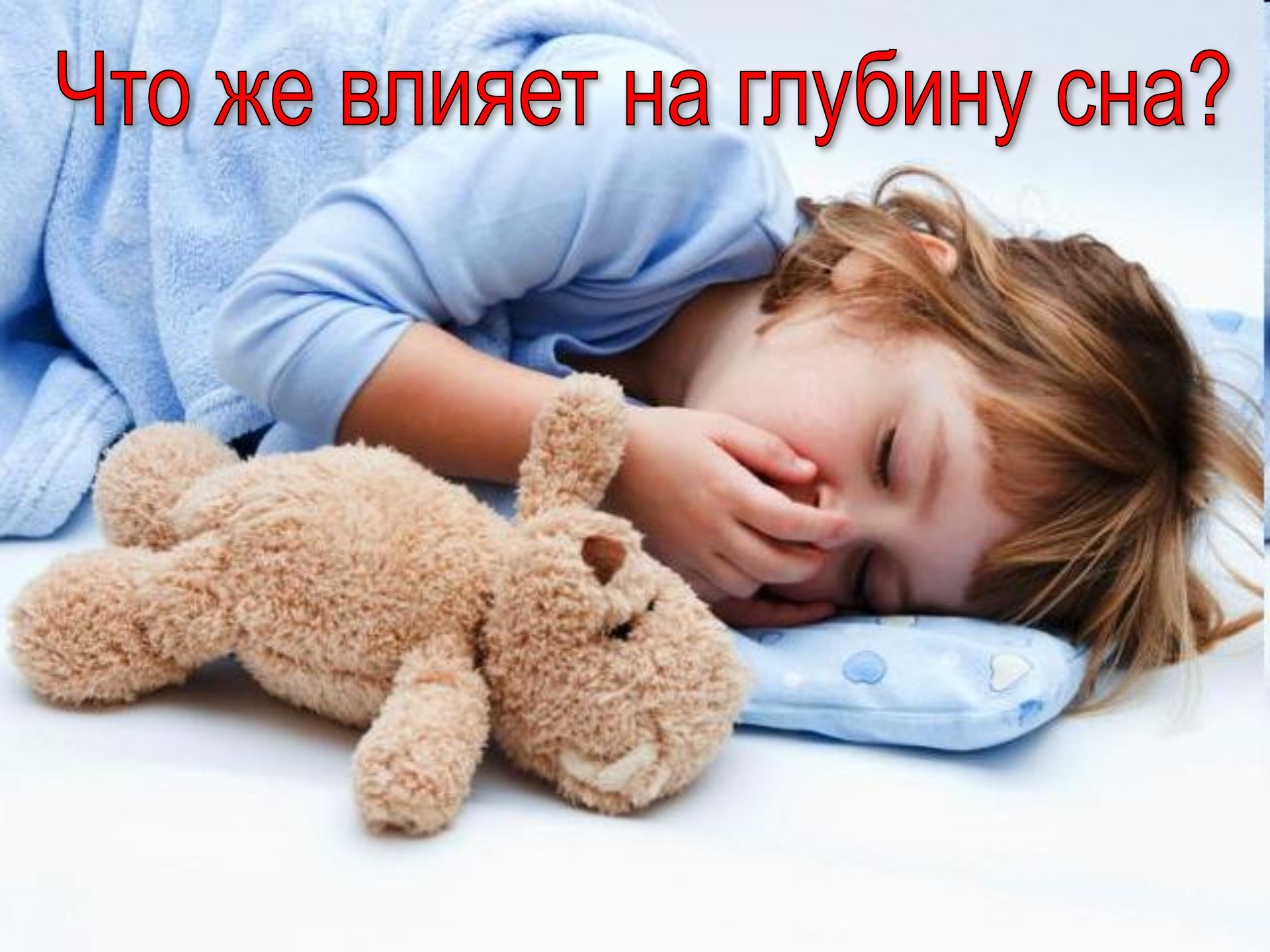
Хороший отдых обеспечивает нам также полноценный сон.





***Во сне  
человек  
отдыхает и  
набирается  
новых сил.***

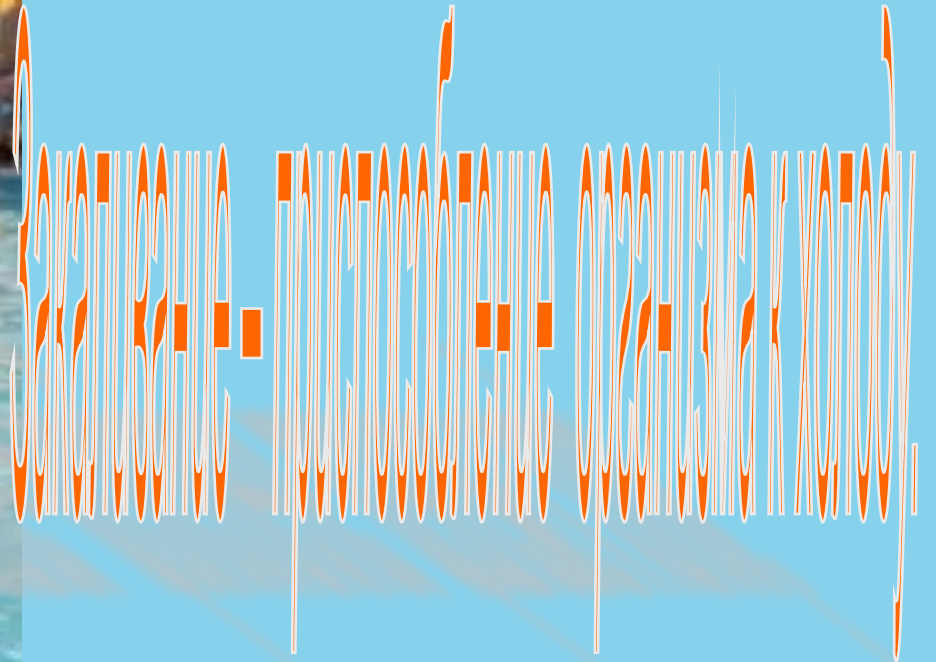
Что же влияет на глубину сна?



***Закаляются не  
только моржи!***







# Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определённые правила:



## **Первое правило:**

*Если хочешь быть здоровым,  
Прогони подальше лень.  
Если начал закаляться,  
Закаляйся каждый день.*

## **Второе правило:**

*Вышел сразу на мороз –  
Весь до косточек промёрз.  
Закаляйся постепенно.  
Это для здоровья ценно.*



## **Третье правило:**

*Если закаляться - в радость,  
Вам простуда – не подружка.  
Вы здоровье берегите.  
Это, дети, не игрушка.*

Правила, эти помните, дети. Будьте здоровы и не болейте!



09/07/2010

Не менее важно для здоровья человека правильное питание.



ovoice.ru

Эй, дружок, остановись, От мучного откажись! От жирной пищи откажись,



Ягоды, фрукты, овощи - основные источники витаминов и минеральных веществ.



САМЫЙ СОК  
ДВИЖЕНИЙ!

Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

[www.kimberlyland.ru](http://www.kimberlyland.ru)

# Здоровое питание – здоровый образ жизни





# Заповеди здоровья

A white dove is depicted in flight, carrying an olive branch in its beak. The dove is positioned in the center of the page, overlapping the rainbow background. The rainbow is a vibrant, multi-colored arc that spans across the middle of the page, with colors transitioning from red on the left to purple on the right.

- 1.** Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
- 2.** Ты должен отказаться от ненатуральной пищи и возбуждающих напитков.
- 3.** Ты должен питать свое тело только переработанными живыми продуктами.
- 4.** Ты должен восстанавливать свое тело путем разумного чередования активной физической деятельности и отдыхом.
- 5.** Очищай свои клетки свежим воздухом, водой и солнцем.

# **Я** ПРОТИВ КУРЕНИЯ

**Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку.**

**Ведь твой выбор – никогда не начинать курить!**



# НЕТ!



**Ты есть, я есть, он есть,  
А жизнь у каждого своя.  
И ей цена – достоинство и  
честь,  
Есть возраст переходных  
лет,  
Какой бы сложной не была  
она.**

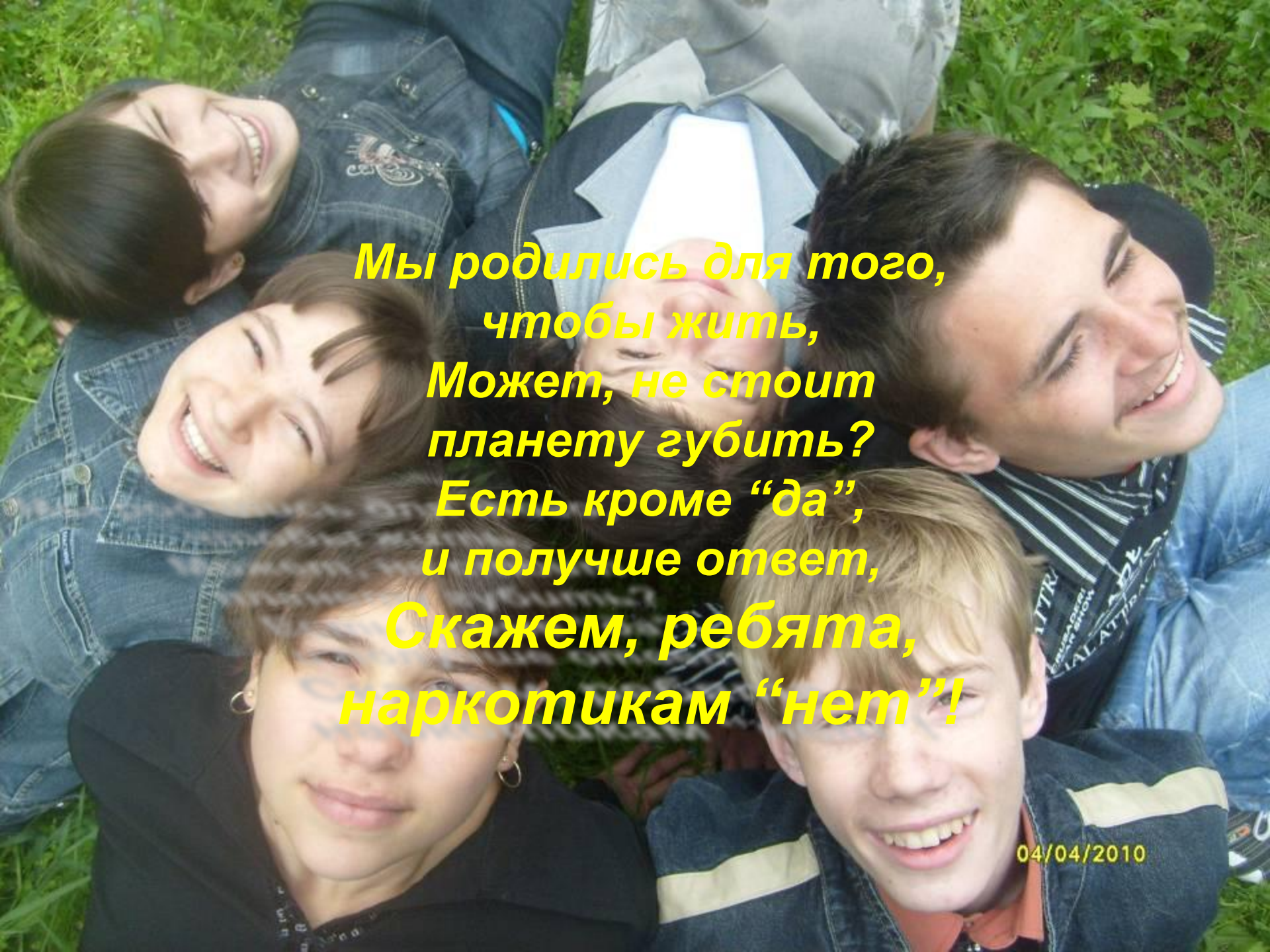
**Для многих начинается  
рассвет,  
А кто-то погружается во  
тьму.**

**Ты есть, я есть, он есть,  
Лишь вместе мы сумеем зло  
пресечь  
И сохранить достоинство,  
чтоб жить.**




РЕШАЙ СЕГОДНЯ, КАКИМ  
ТЫ БУДЕШЬ ЗАВТРА

**НЕ ПЕЙ!**



**Мы родились для того,  
чтобы жить,  
Может, не стоит  
планету губить?  
Есть кроме “да”,  
и получше ответ,  
Скажем, ребята,  
наркотикам “нет”!**

04/04/2010

A group of seven children are huddled together, looking up at the camera with bright, joyful smiles. They are wearing various summer clothing, including tank tops and hats. The background is bright and slightly out of focus, suggesting an outdoor setting like a beach or park. The overall mood is happy and energetic.

**Если ты любишь себя и ценишь свое  
здоровье,  
ты скажешь «нет» всему, что может  
принести тебе вред.**

12/07/2010



# ВЫМПАЙ

И  
С

С  
И

О

Э

Р

З

А

Г

В

Е



А  
В



**Мы - любим спорт!**







Наша семья за здоровый образ жизни!