



Полезные и вредные привычки





Привычка – лень и неряшливость





Режим дня

- Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



Здоровое питание

Все мы с вами
сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так - себе
вредить.





Овощи и фрукты – это лучшие продукты



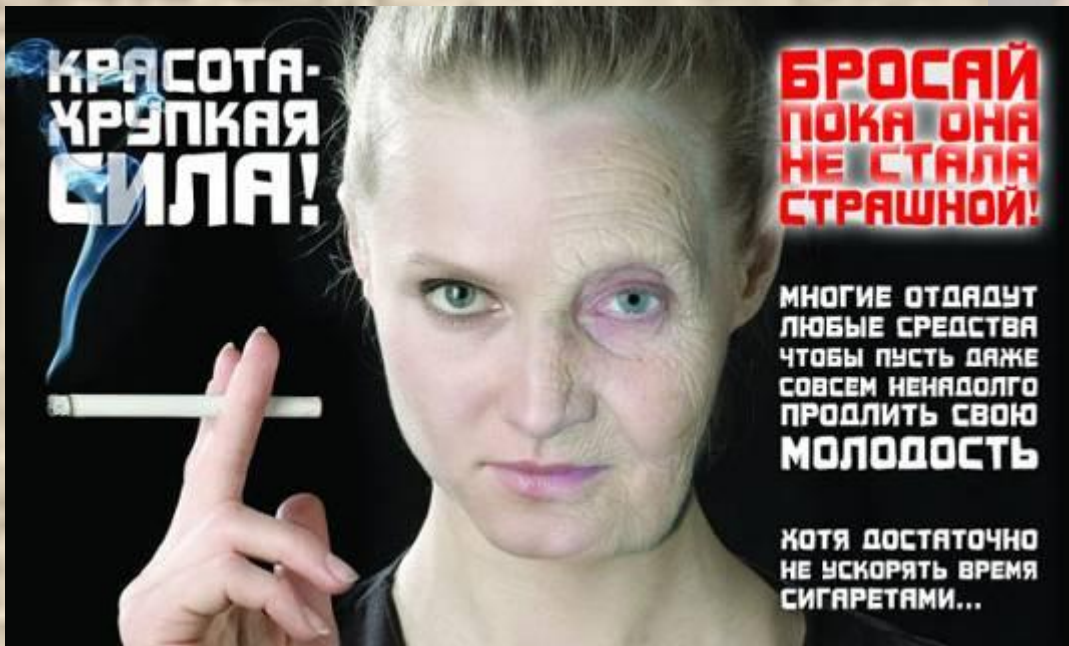
YAMAHA

официальный дилер



Привычка - курение

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Вы думаете, что это красиво?



**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**