

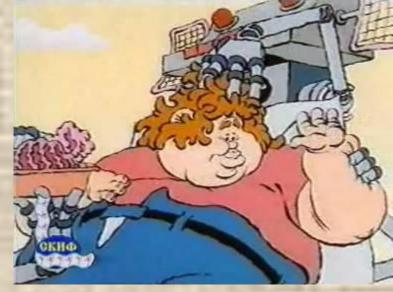


Полезные и вредные привычки









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 работо-способность, дисциплинируют человека,





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





Привычка - курение

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.





B_{bI} Aymaere, 4TO 3TO Kpacubo?



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!

