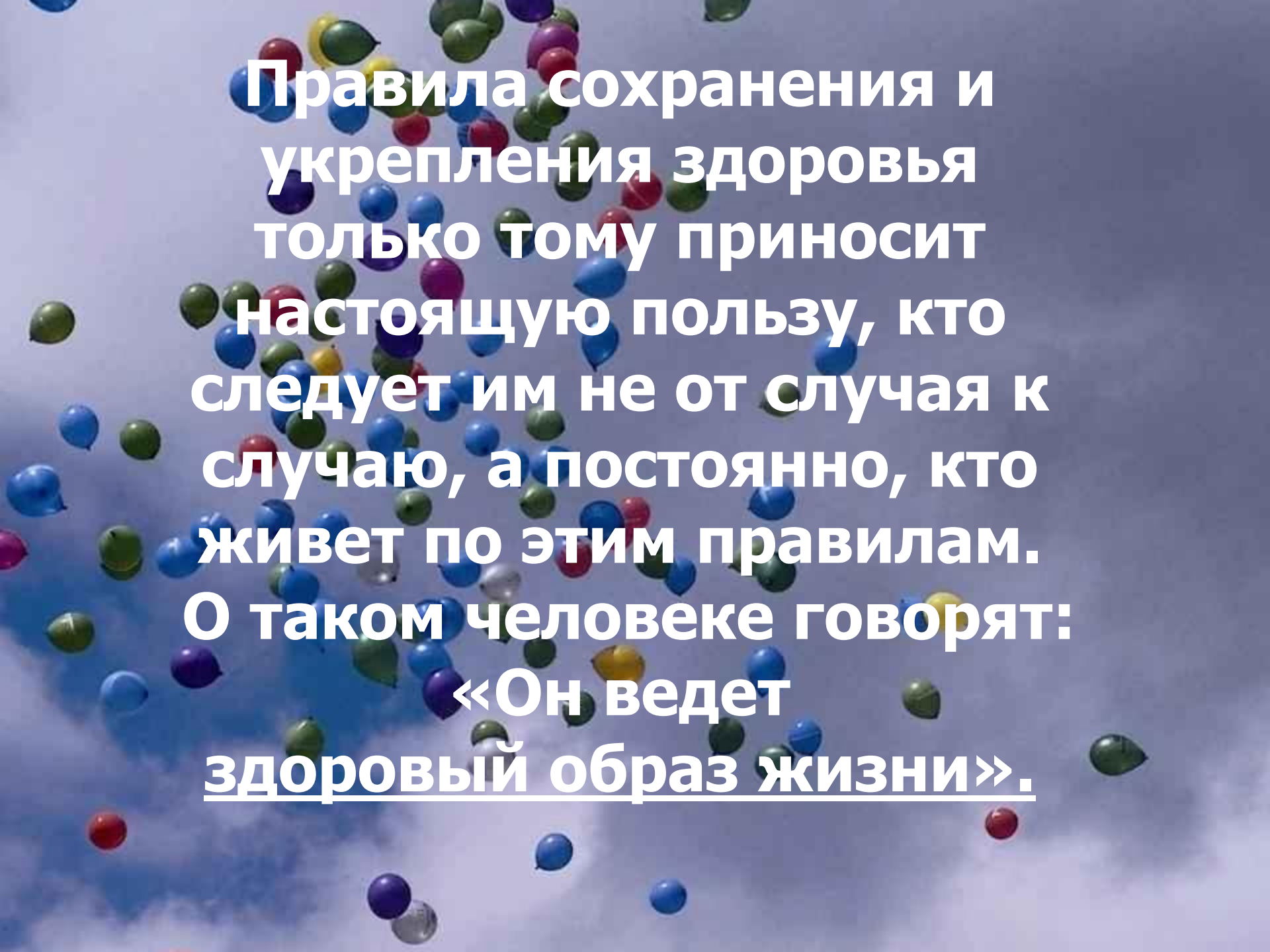
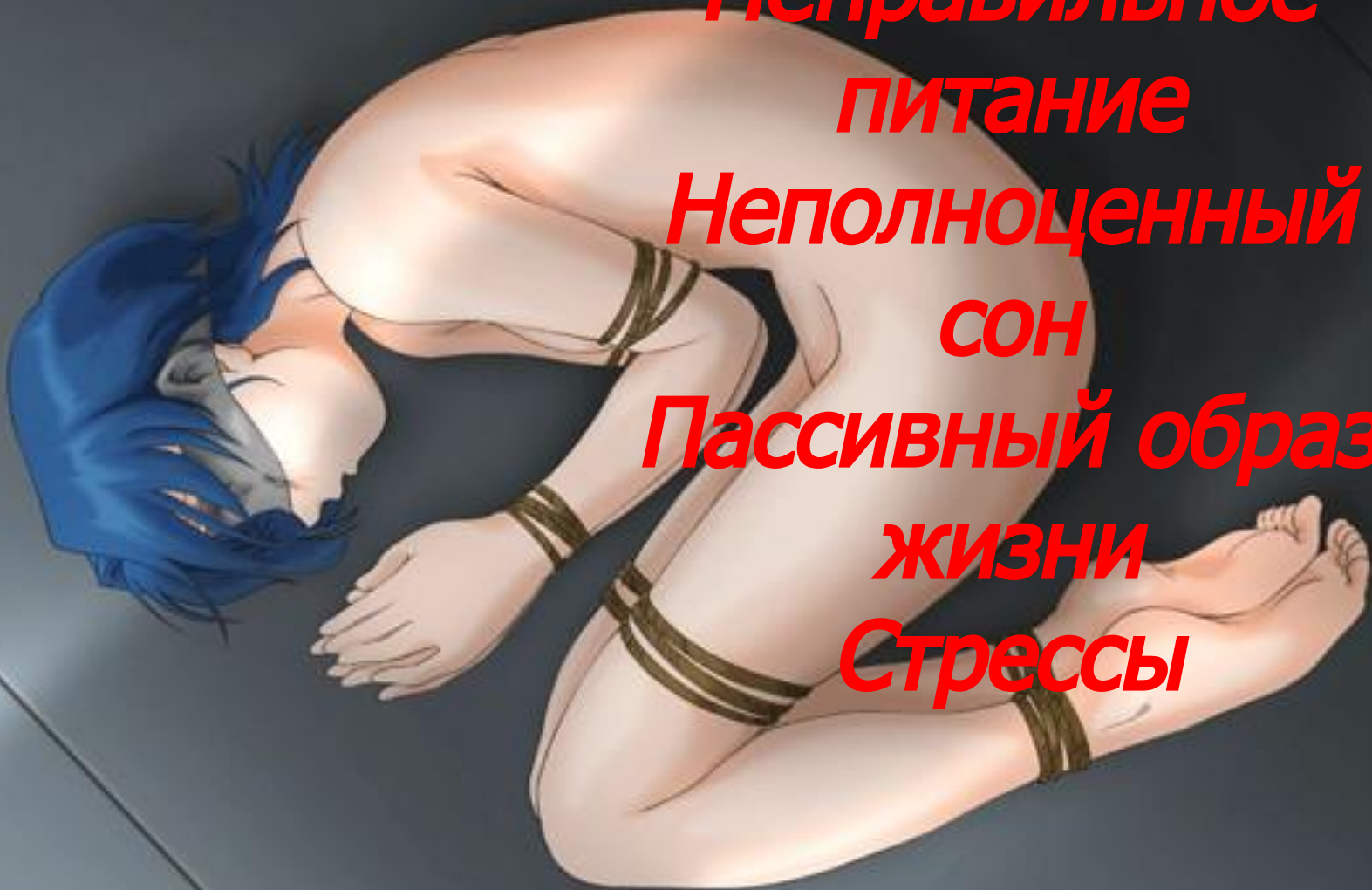


**Здоровый образ жизни —
это модно!**





**Правила сохранения и
укрепления здоровья
только тому приносит
настоящую пользу, кто
следует им не от случая к
случаю, а постоянно, кто
живет по этим правилам.
О таком человеке говорят:
«Он ведет
здоровый образ жизни».**



**Неправильное
питание**

**Неполноценный
сон**

**Пассивный образ
жизни**

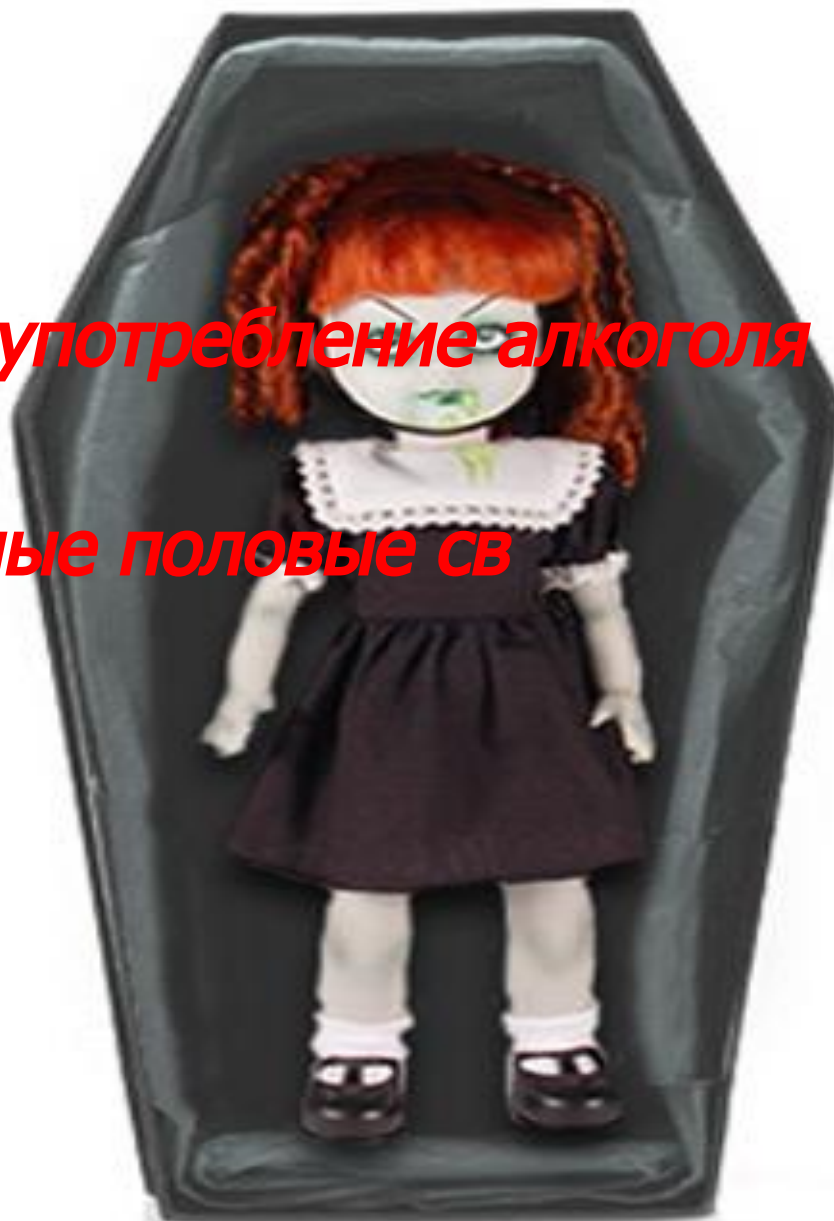
Стрессы

Курение

Чрезмерное употребление алкоголя

Наркомания

Беспорядочные половые св

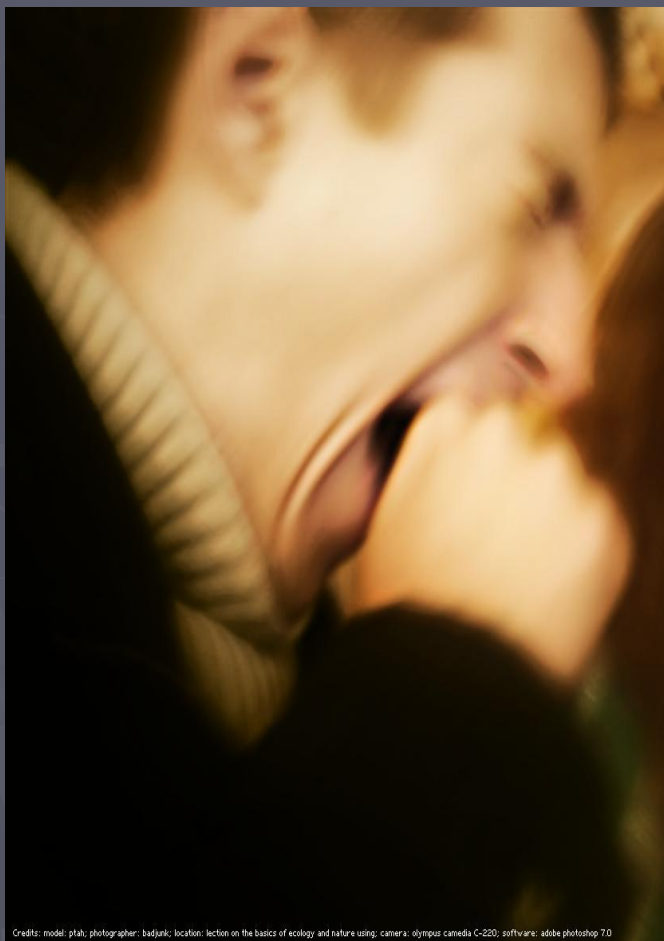




Неправильное питание и
пассивный образ жизни...



Неполноценный сон и стрессы...



Credits: model: plat; photographer: badjark; location: lecture on the basics of ecology and nature using; camera: olympus camera C-220; software: adobe photoshop 7.0



Табачокурение,
чрезмерное
употребление
алкоголя,
наркомания....



Беспорядочные половые связи

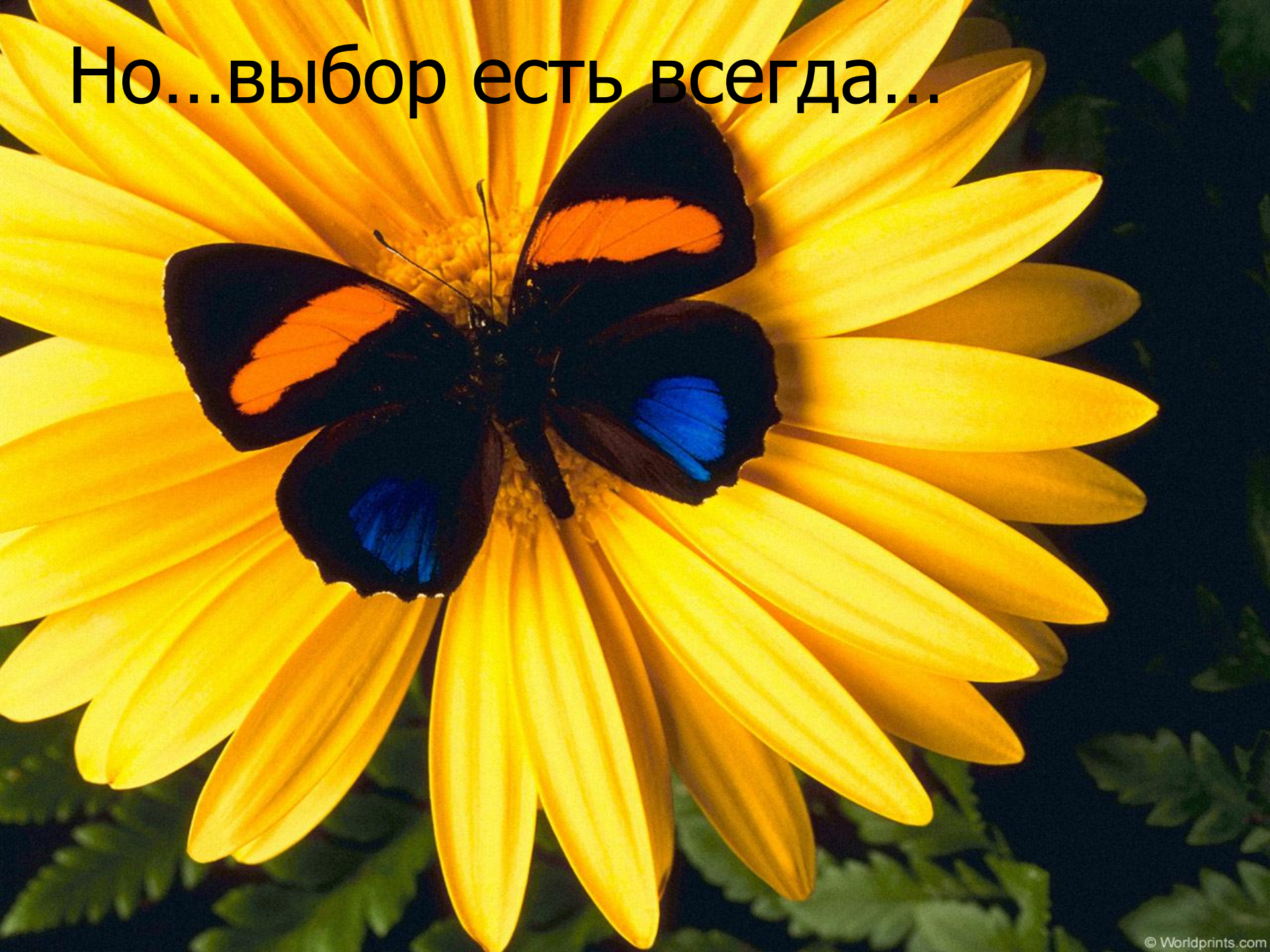
- ▶ Беспорядочные связи не смогут принести ничего, кроме страдания, горя и проблем. Человек может и должен быть сильнее своей страсти, хотя бы только потому, что он человек, а не животное.





*Медленное самоубийство всё
равно остаётся самоубийством !!!*

Но...выбор есть всегда...



Правильно питайся

Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни.

Питание должно быть:

- Разнообразное
- Богатое овощами и фруктами
- Регулярное
- Без спешки



Больше двигайся!

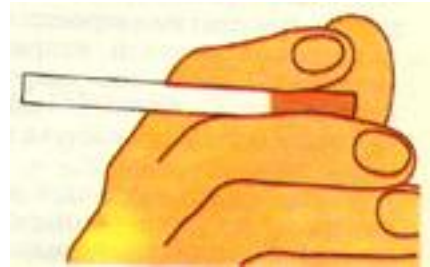


- Утром делай зарядку.
- Занимайся физическим трудом.
- Занимайся физкультурой.
- Посещай бассейн.



Не заводи вредных привычек.

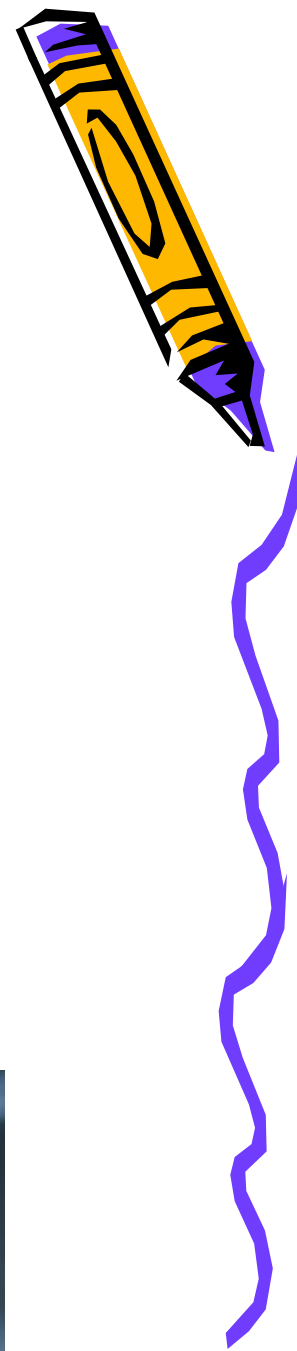
- Не начинай курить!



- Не пробуй спиртного!

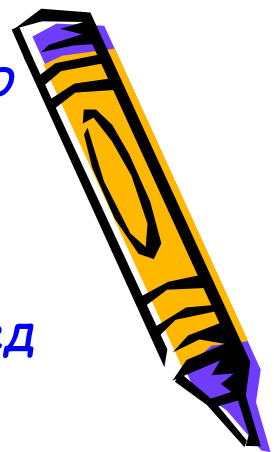


- Никогда не прикасайся к наркотикам!



Юноши и девушки должны быть готовы к решению многих проблем.

В том числе к ответственности, возникающей при сексуальных отношениях: перед самим собой, перед своим партнером, перед возможным партнером



Итог

- Вести здоровый образ жизни – это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: содержать в чистоте свое тело, одежду и жилище, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.