

Родник здоровья



Здоровый
Образ
Жизни

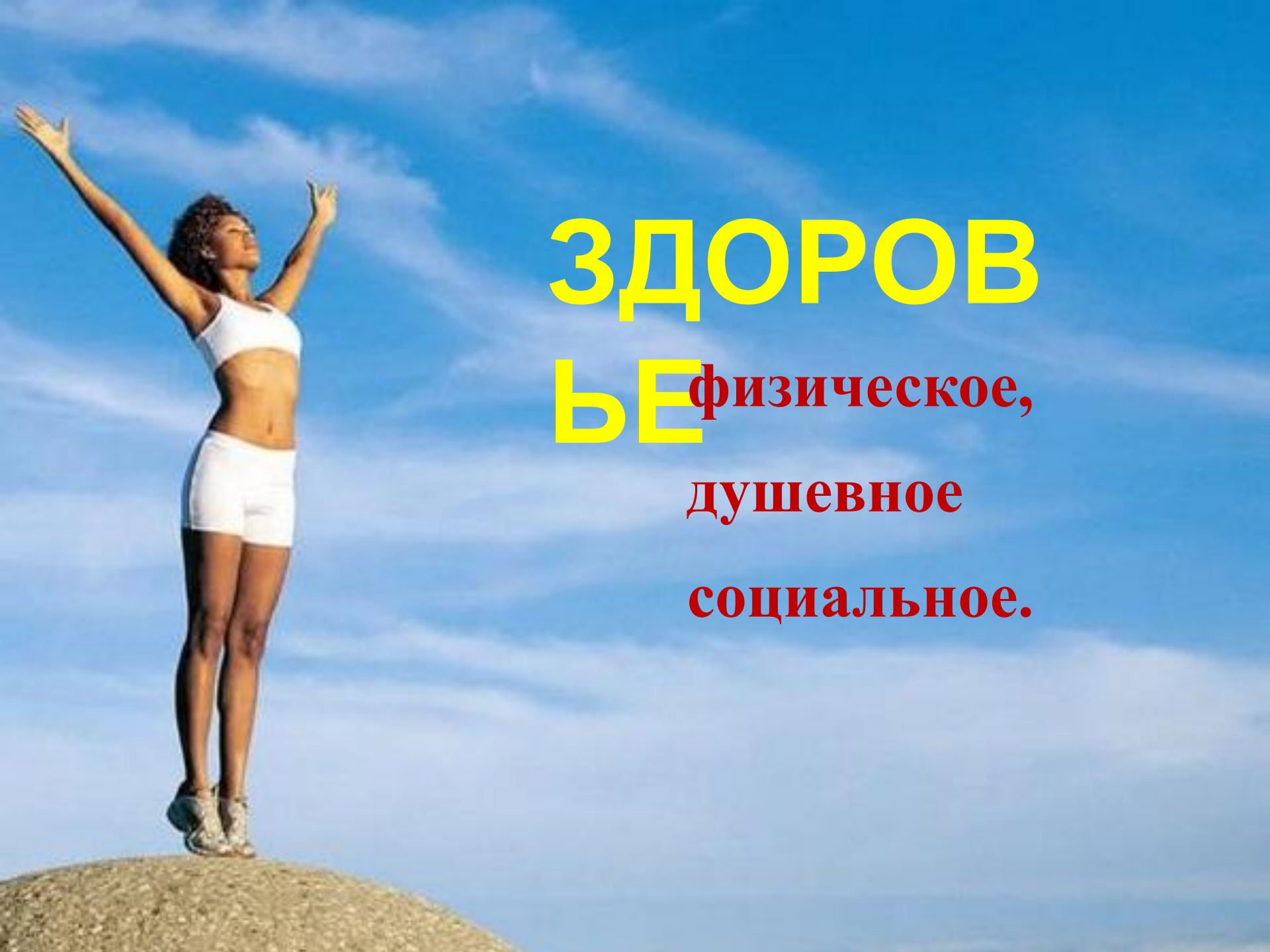
«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм».

Гиппократ



**Что имеем,
не храним,
потерявши,
плачем**





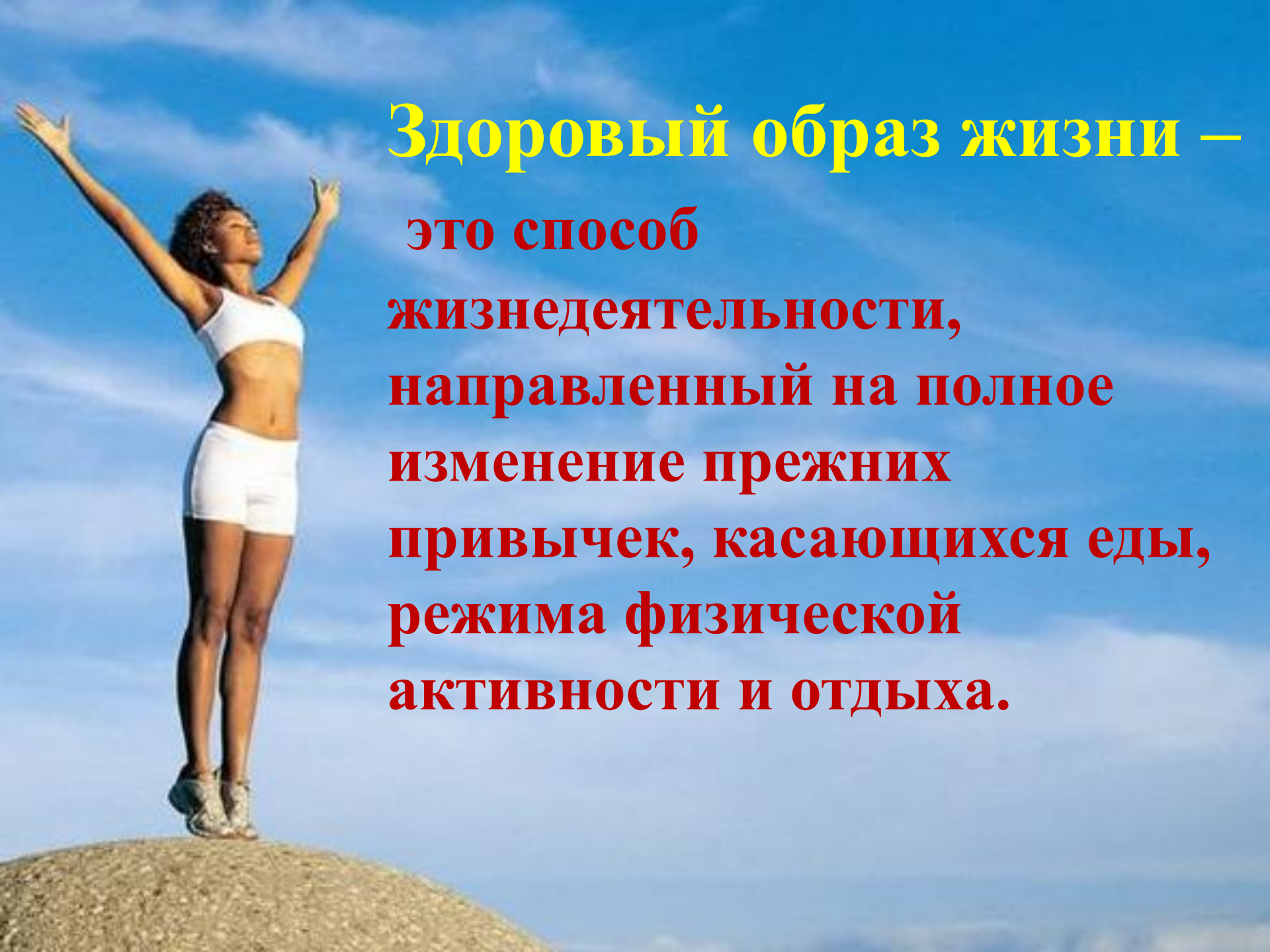
ЗДОРОВ

ЬЕ

физическое,

душевное

социальное.



**Здоровый образ жизни —
это способ
жизнедеятельности,
направленный на полное
изменение прежних
привычек, касающихся еды,
режима физической
активности и отдыха.**

**Здоровый
образ жизни
должен нравиться**



Избавляемся от вредных привычек



Режим дня



Правильное и здоровое питание



Физическая НОСТЬ



Личная гигиена



Избегайте СТРЕССОВ



**Верно ли, что сосиски
полезны для здоровья?**



Нет

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?



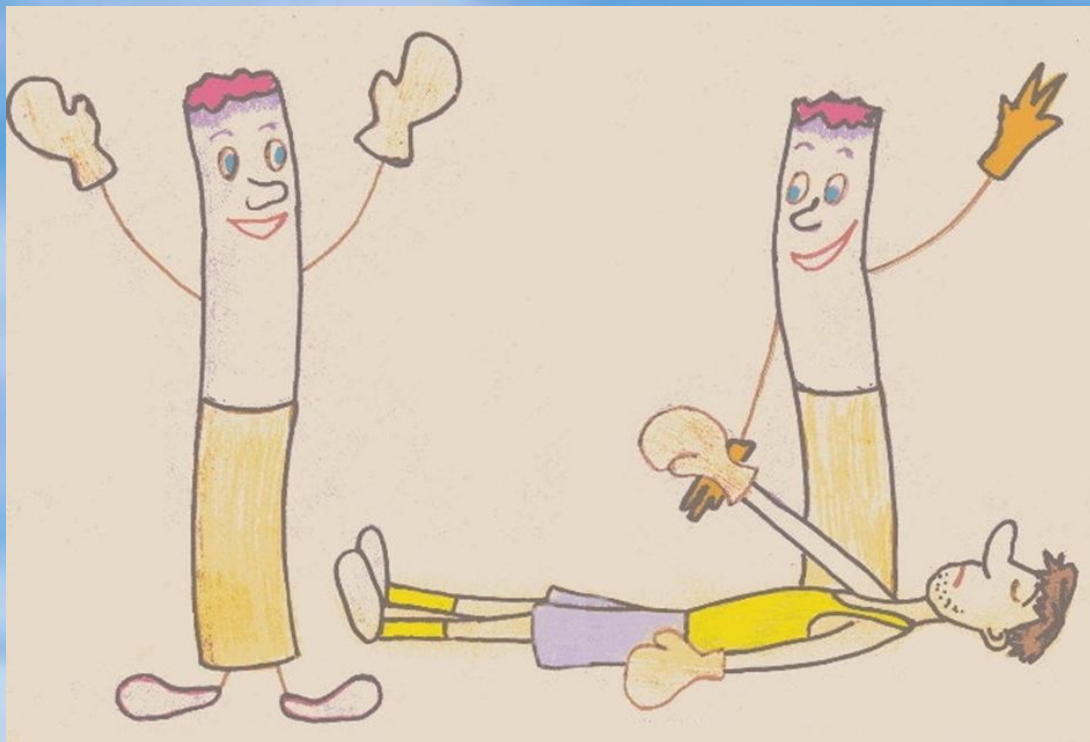
Нет

Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания?



Да

**Верно ли, что от курения
ежегодно погибает более 10
000 человек?**



Да

**Правда ли, что бананы
поднимают настроение?**



Да

**Верно ли, что морковь
замедляет процесс старения
организма?**



Да

Правда ли, что есть безвредные наркотики?



Нет

Отказаться от курения легко?



Нет

Правда ли, что «совы» любят работать по утрам?



Нет

**Правда ли, что недостаток
солнца вызывает
депрессию?**

Да



**Верно ли, что молодому
растущему организму
еженедельно требуется 30
видов разнообразных
продуктов?**

Д

о



**Правда ли, что сладкие
напитки входят в пятерку
самых вредных продуктов
питания?**



Да

**Согласны ли вы, что стресс
полезен для здоровья?**



Нет

**Согласны ли вы, что
картофельные чипсы
полезны для здоровья?**



Нет



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!