



В здоровом теле

Здоровый дух

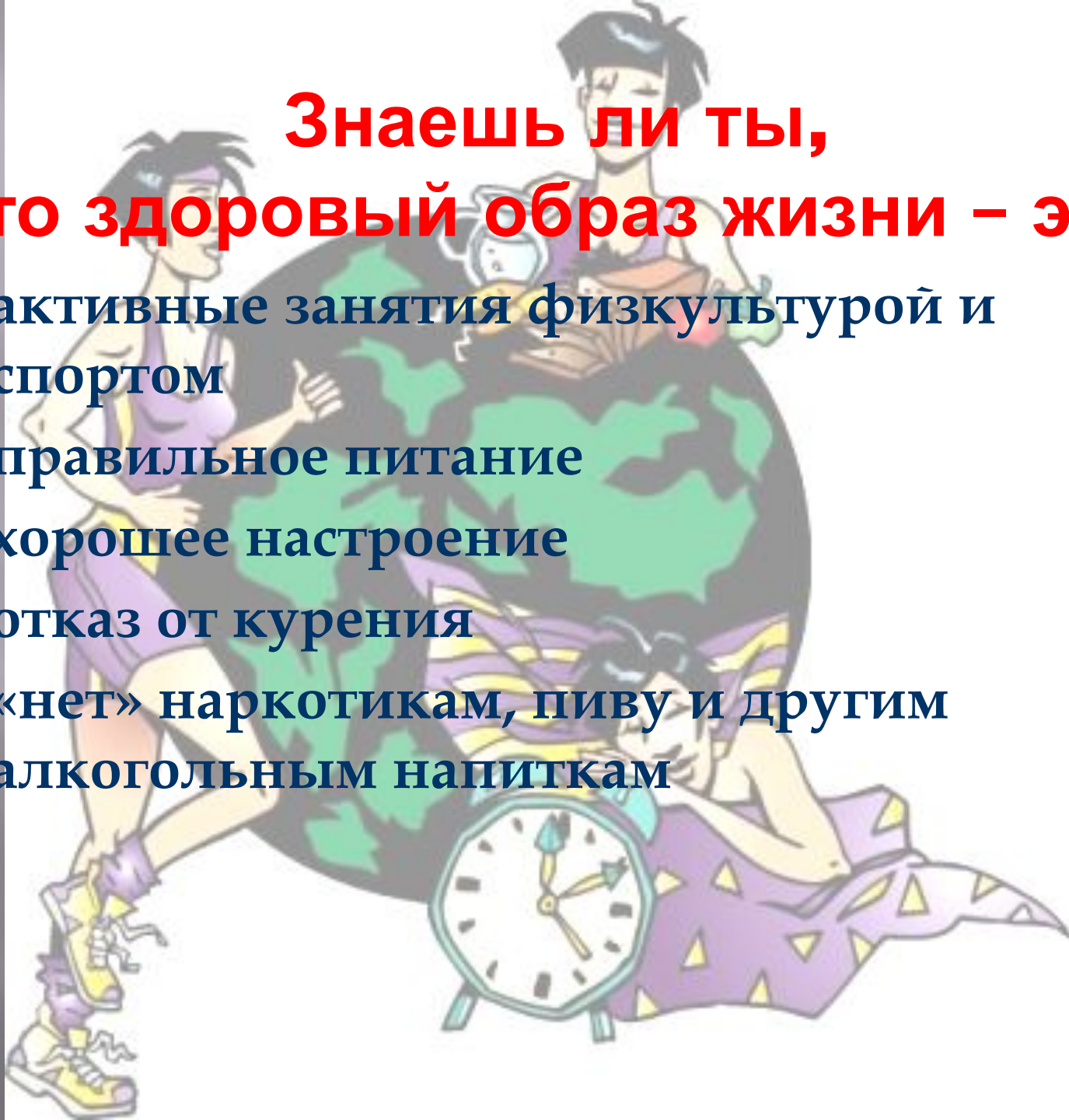


**В XXI веке быть здоровым, умным и успешным
—
модно и престижно!**



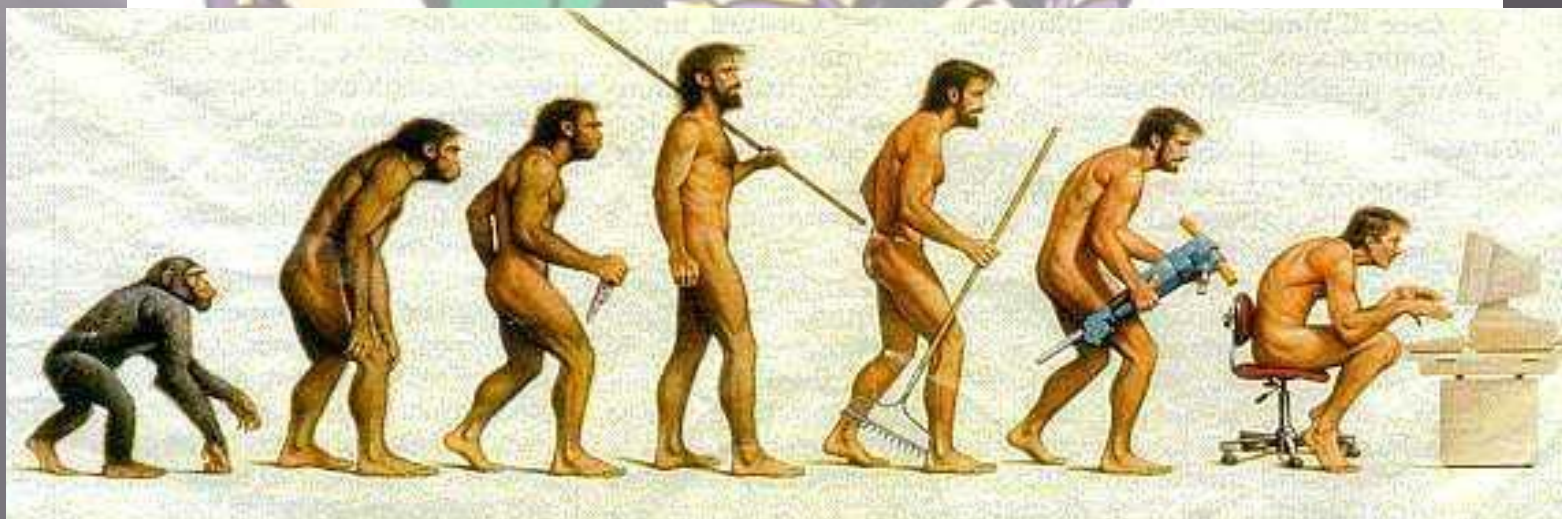
Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни – это:

- ✓ активные занятия физкультурой и спортом
- ✓ правильное питание
- ✓ хорошее настроение
- ✓ отказ от курения
- ✓ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам



Здоровый образ жизни – это активные занятия физкультурой и спортом

Помни: если мало двигаться и долго находиться в одной позе, появятся нарушения осанки, сутулость, искривление позвоночника. Это приводит к снижению физической и умственной активности.



Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет.

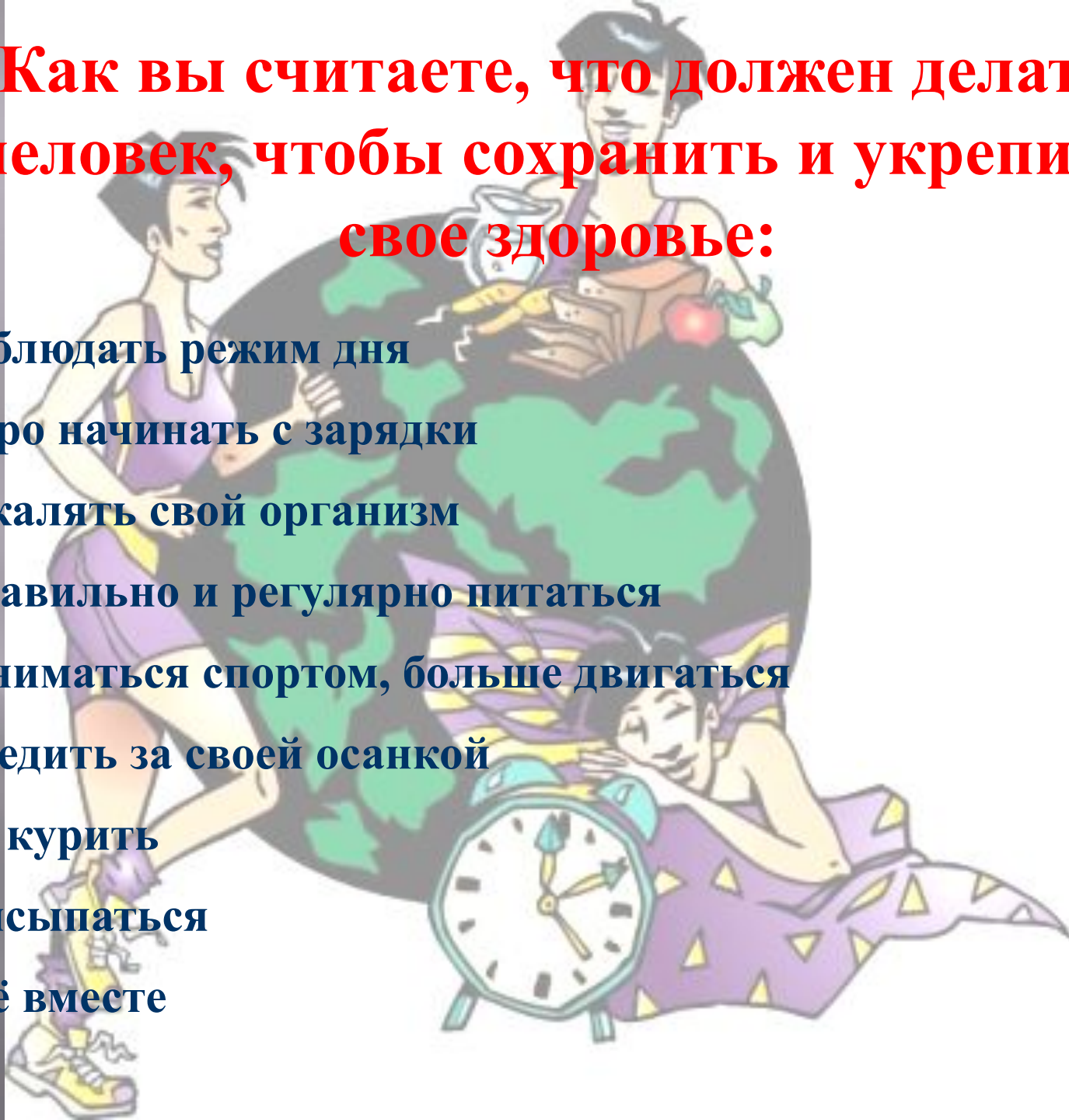


**Помни: вредные продукты организм
отравят и здоровья не прибавят!**



Как вы считаете, что должен делать человек, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье:

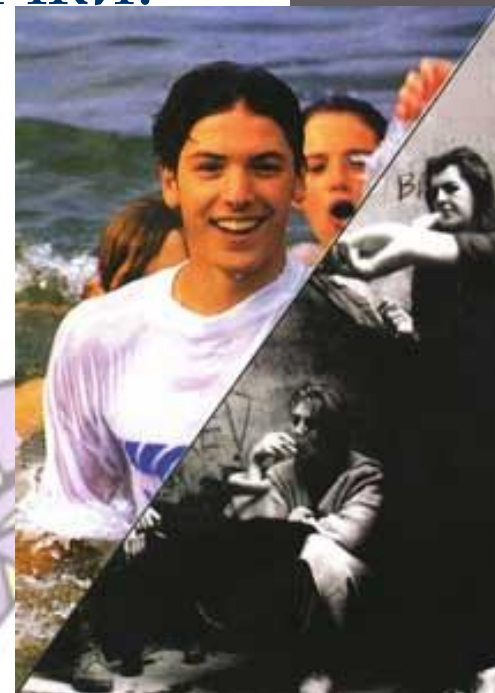
- ☐ Соблюдать режим дня
- ☐ Утро начинать с зарядки
- ☐ Закалять свой организм
- ☐ Правильно и регулярно питаться
- ☐ Заниматься спортом, больше двигаться
- ☐ Следить за своей осанкой
- ☐ Не курить
- ☐ Высыпаться
- ☐ Всё вместе



Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек

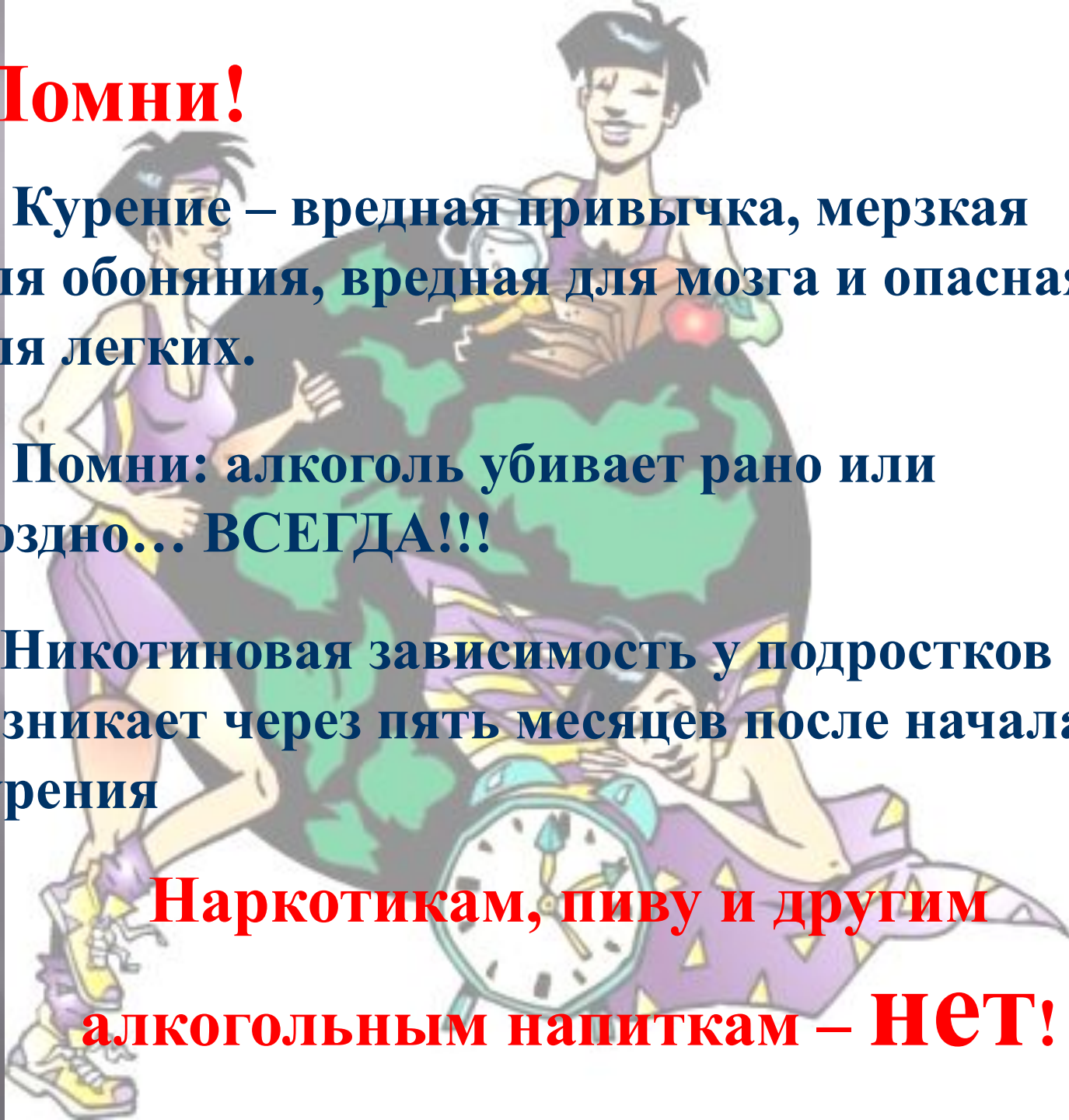
- Курение, употребление пива и других алкогольных напитков, а также наркотиков – это вредные и опасные привычки!
- Пороки злые победим!
Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.



Помни!

1. Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.
2. Помни: алкоголь убивает рано или поздно... **ВСЕГДА!!!**
3. Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения

**Наркотикам, пиву и другим
алкогольным напиткам – НЕТ!**





РЕЖИМ ДНЯ:



Подъём



Зарядка



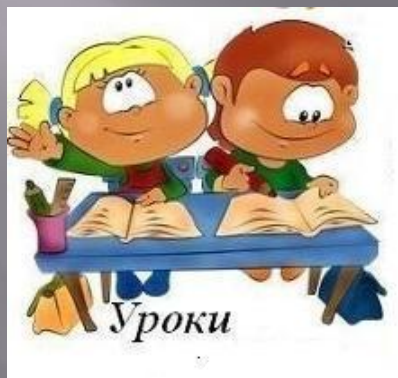
Гигиена



Завтрак



Дорога в Школу



Уроки



Обед

12.00



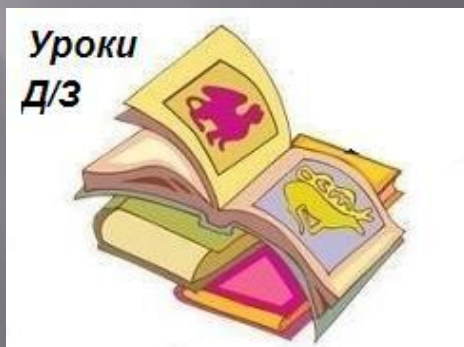
Домой

14.30



Свободное время

15.00-16.30



Уроки
Д/З

16.30-18.30



Ужин



Сон

Скажи себе:

**«Я выбираю
здоровье, я выбираю
здоровый образ
жизни!»**

