

«Мы за здоровый
образ жизни!»



Здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней. Быть здоровым – значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

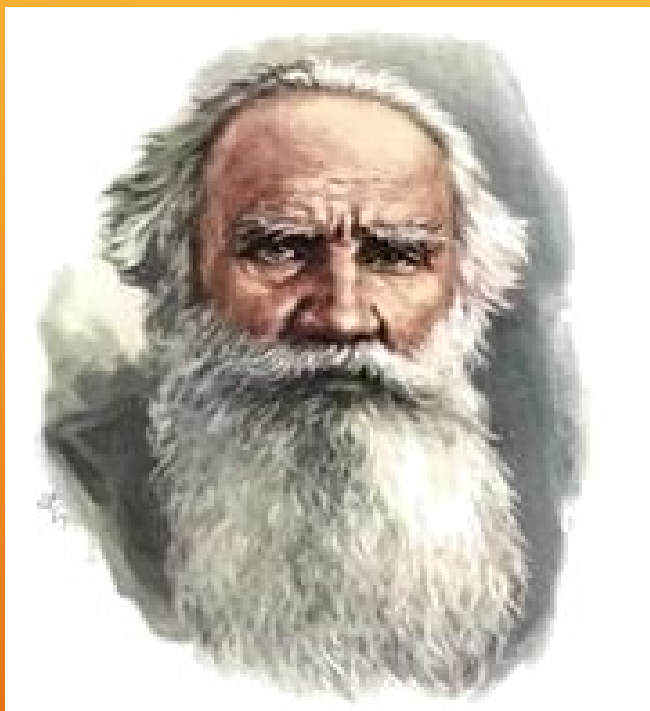
Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.



Здоровый образ жизни
- это образ жизни,
способствующий
сохранению,
укреплению и
восстановлению
здоровья человека.
Поэтому здоровый
образ жизни (ЗОЖ)
рассматривается не
только как
медицинская, но и как
социально-
экономическая
проблема.

ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





Важнейшим элементом
здорового образа жизни
является рациональное
питание

*«Если бы люди ели только
тогда, когда они очень
голодны, и если бы
питались простой чистой и
здоровой пищей, то они и
не знали бы болезней и им
легче было бы управлять
своей душой и телом», -
так говорил Л.Н. Толстой*



Правильное питание.

- ▶ Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- ▶ Отучаться насыщаться пищей до предела.
- ▶ Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Сколько спать?

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ
СЛЕДУЮЩИЙ РЕЖИМ СНА:

- МЛАДЕНЦЫ – 13-14 ЧАСОВ
 - ДОШКОЛЬНИКИ – 11-13 ЧАСОВ
 - ДЕТИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – 10 -11 ЧАСОВ
 - ВЗРОСЛЫЕ – 7- 8 ЧАСОВ
- 

ГИГИЕНА



- ✓ Мыться нужно каждый день.
- ✓ Быть чистым и пахнуть свежестью – это всегда приятно!
- ✓ От пота и пыли одежда пачкается, её нужно регулярно менять.
- ✓ Соблюдать гигиену – это ещё и мыть голову, постригать ногти, чистить уши и зубы.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ!



ШАГ К ЗДОРОВЬЮ!





Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдет.

ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ.

В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!



НЕ ВЫРОНИ БУДУЩЕЕ ИЗ СВОИХ РУК!





ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ НА СВЕТ
ЧТОБ ТВОРИТЬ, ДЕРЗАТЬ – И НЕ ИНАЧЕ
ЧТОБ ОСТАВИТЬ В ЖИЗНИ ДОБРЫЙ СЛЕД
И РЕШИТЬ ВСЕ ТРУДНЫЕ ЗАДАЧИ.
ЧЕЛОВЕК РОЖДАЕТСЯ НА СВЕТ
ДЛЯ ЧЕГО? ИЩИТЕ СВОЙ ОТВЕТ.

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!!!

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота

