

**В здоровом теле-
здоровый дух!**



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





Компоненты здорового образа жизни:

- *Правильное питание*
- *Занятие физкультурой и спортом*
- *Правильное распределение режима дня*
- *Личная гигиена*
- *Отказ от вредных привычек*
- *Закаливание*





Знаешь ли ты, что здоровый образ жизни - это:

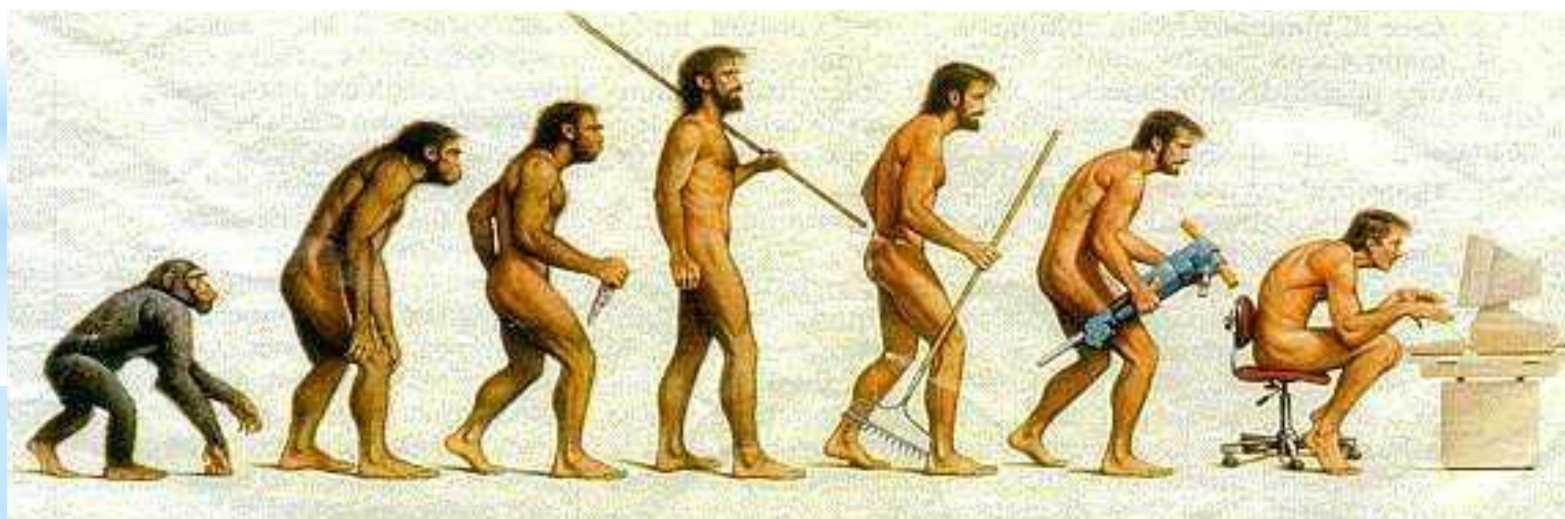
- ✓ активные занятия физкультурой и спортом
- ✓ правильное питание
- ✓ хорошее настроение
- ✓ отказ от курения
- ✓ «нет» наркотикам, пиву и другим алкогольным напиткам

ДВИЖЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!



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



**Физическая активность
делает человека не только более
привлекательным, но и существенно
улучшает его здоровье.**



Спорт – это здоровье!



Большинство видов спорта тренируют тело, помогают ему быть здоровым, сильным и противостоять болезням.

Здоровый образ жизни- правильное питание



Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



Фрукты-пицца хоть куда!



А без овощей - беда!





Красивая улыбка – это одна из составляющих вашего здоровья и уверенности в себе.

Уделяйте зубам должное внимание, чистите их утром и вечером, а также полощите рот после приема пищи.



Советы для здоровья зубов:

1. **Правильно чисти зубы (утром и вечером). После каждого приёма пищи не забывай полоскать рот.**
2. **Питайся правильно. Пусть в твоём рационе будет больше овощей, фруктов и молочных продуктов.**
3. **Не жди, когда заболит зуб. Посещай стоматолога не реже двух раз в год.**



Здоровый образ жизни- отказ от вредных привычек

- Курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков - это вредные и опасные привычки!



Помни!

Никотиновая зависимость у подростков возникает очень быстро !



Курение – привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких.

Пороки злые победим!
Мы вправе сами выбирать:
В здоровье долго жить счастливо
Или в болезнях умирать.



Чтобы сохранить и укрепить свое здоровье нужно:

Утро начинать с зарядки

Соблюдать режим дня

Не иметь вредных привычек

Правильно и регулярно питаться

Заниматься спортом, больше двигаться

Скажи себе:

**Я выбираю
Здоровье!**

**Я выбираю
здоровый образ
жизни!**

