

**Начни с себя-
живи безопасно**

Здоровый
Образ
Жизни



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

Гиппократ



**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



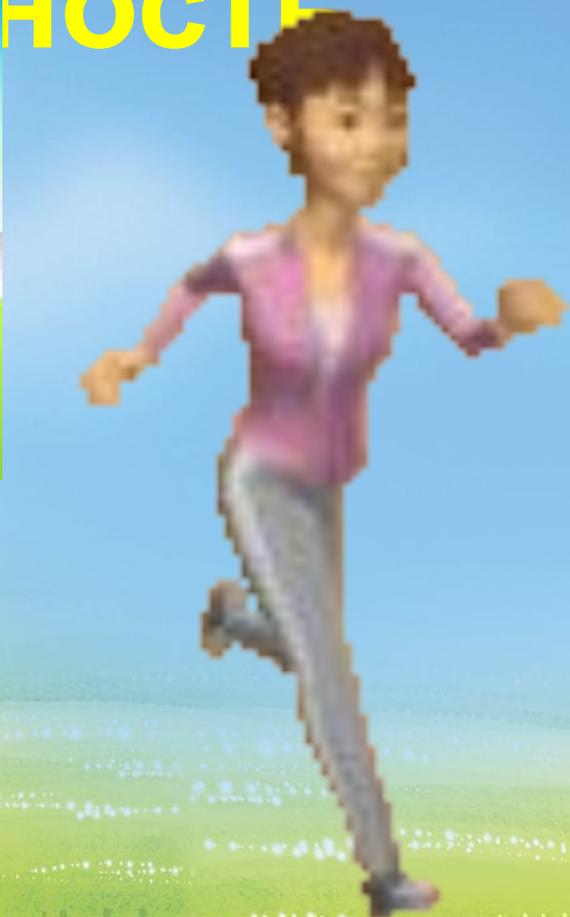
Режим дня



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

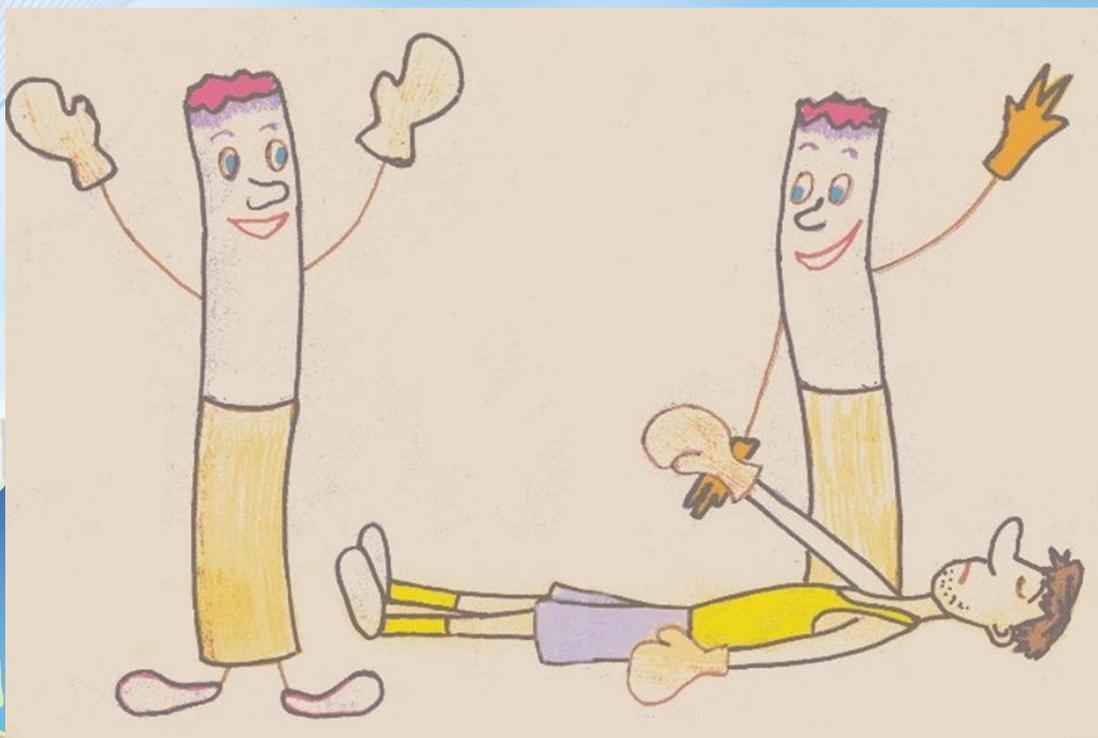
Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания?



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



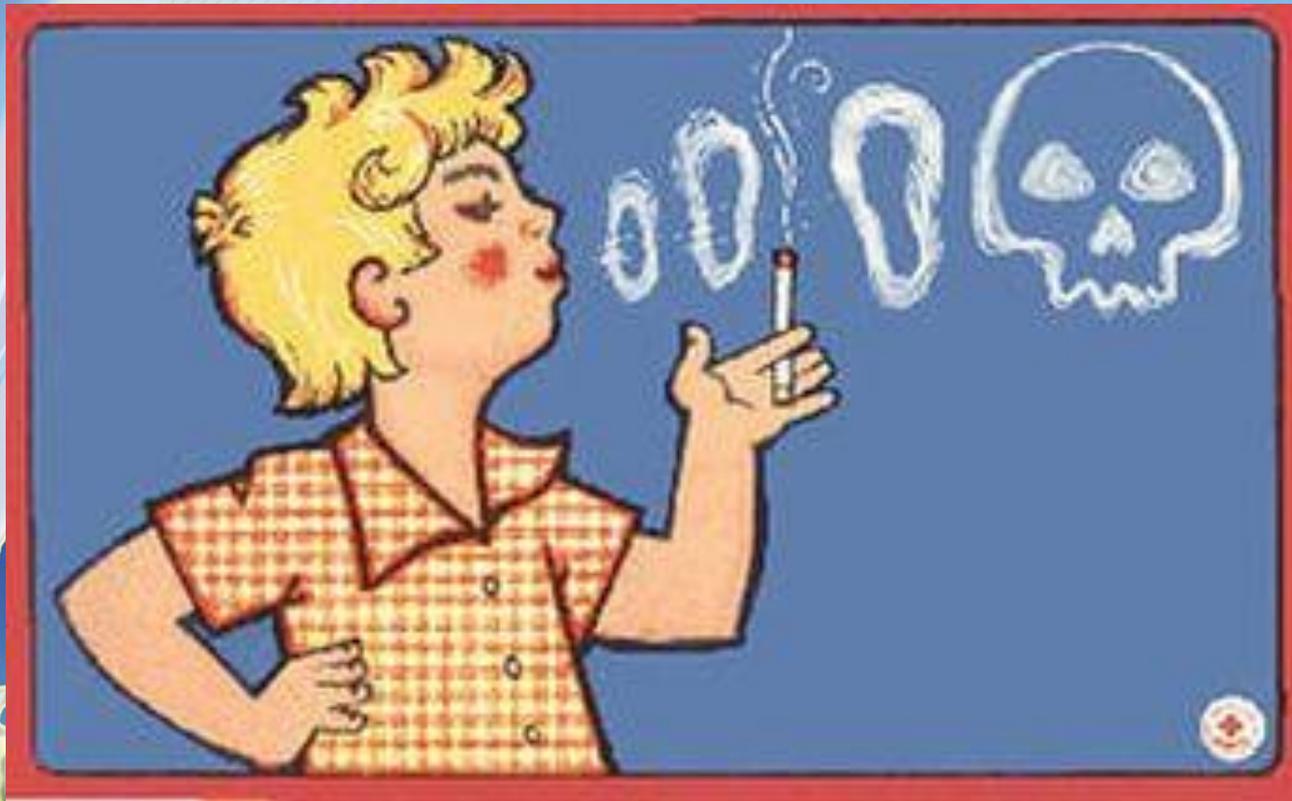
Правда ли, что есть безвредные наркотики?



Нет



**Отказаться от
курения легко?**



Нет

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

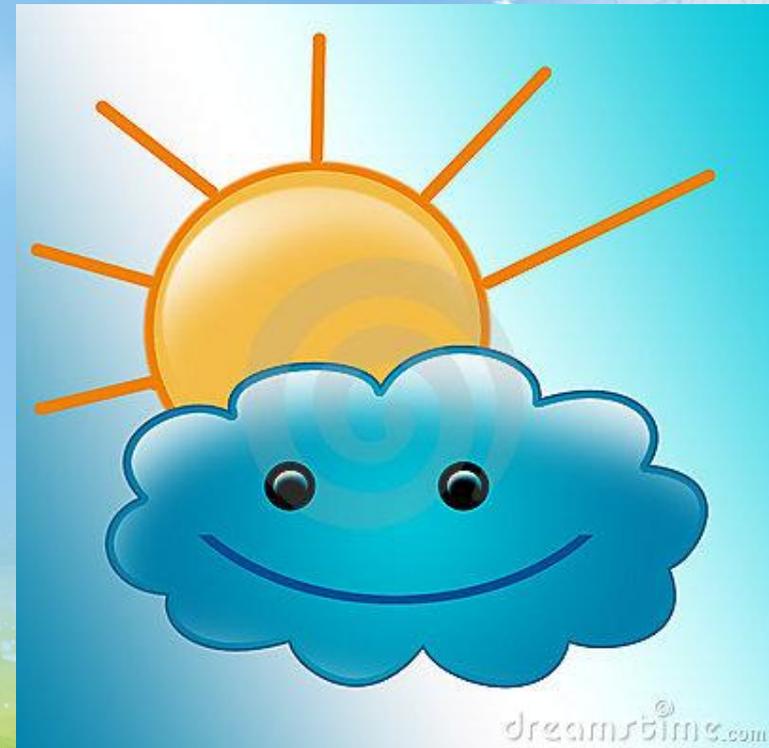


Нет



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

Да



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



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!



Килемарская детская библиотека МБУК Килемарская «ЦБС»

2021 г.

