

Родник здоровья

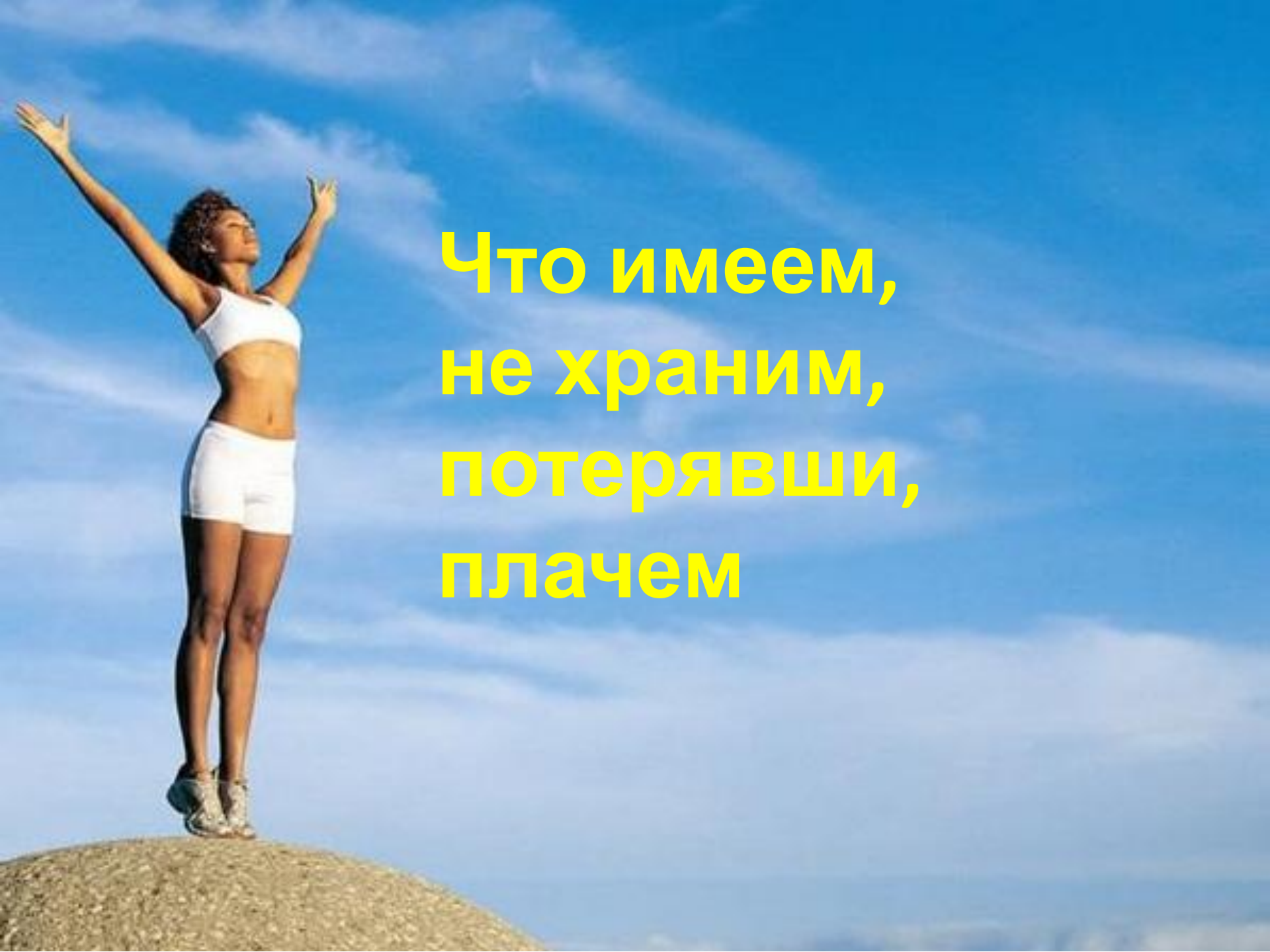


Здоровый
Образ
Жизни

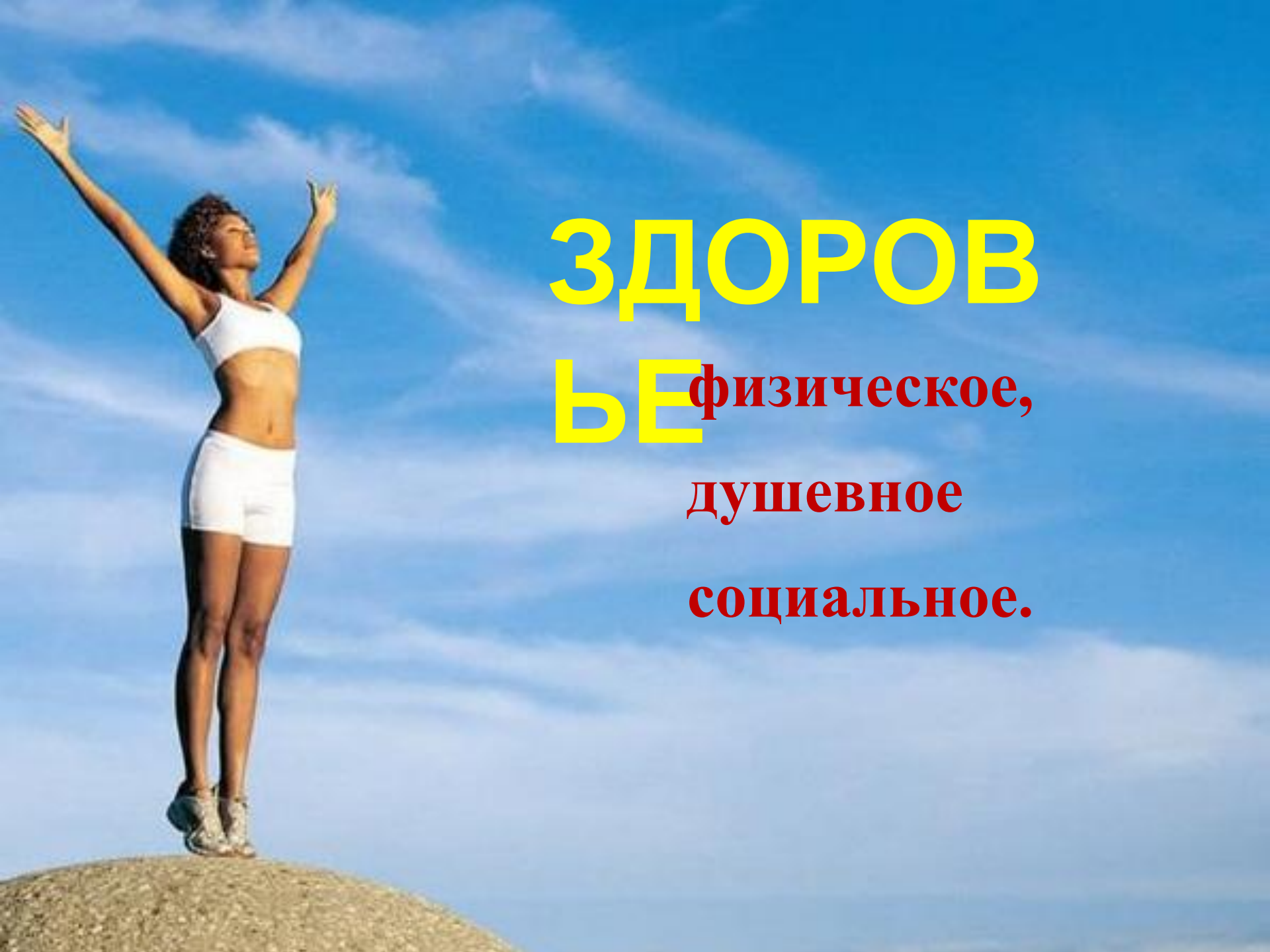
«Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь вам дается только один организм».

Гиппократ





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



ЗДОРОВ

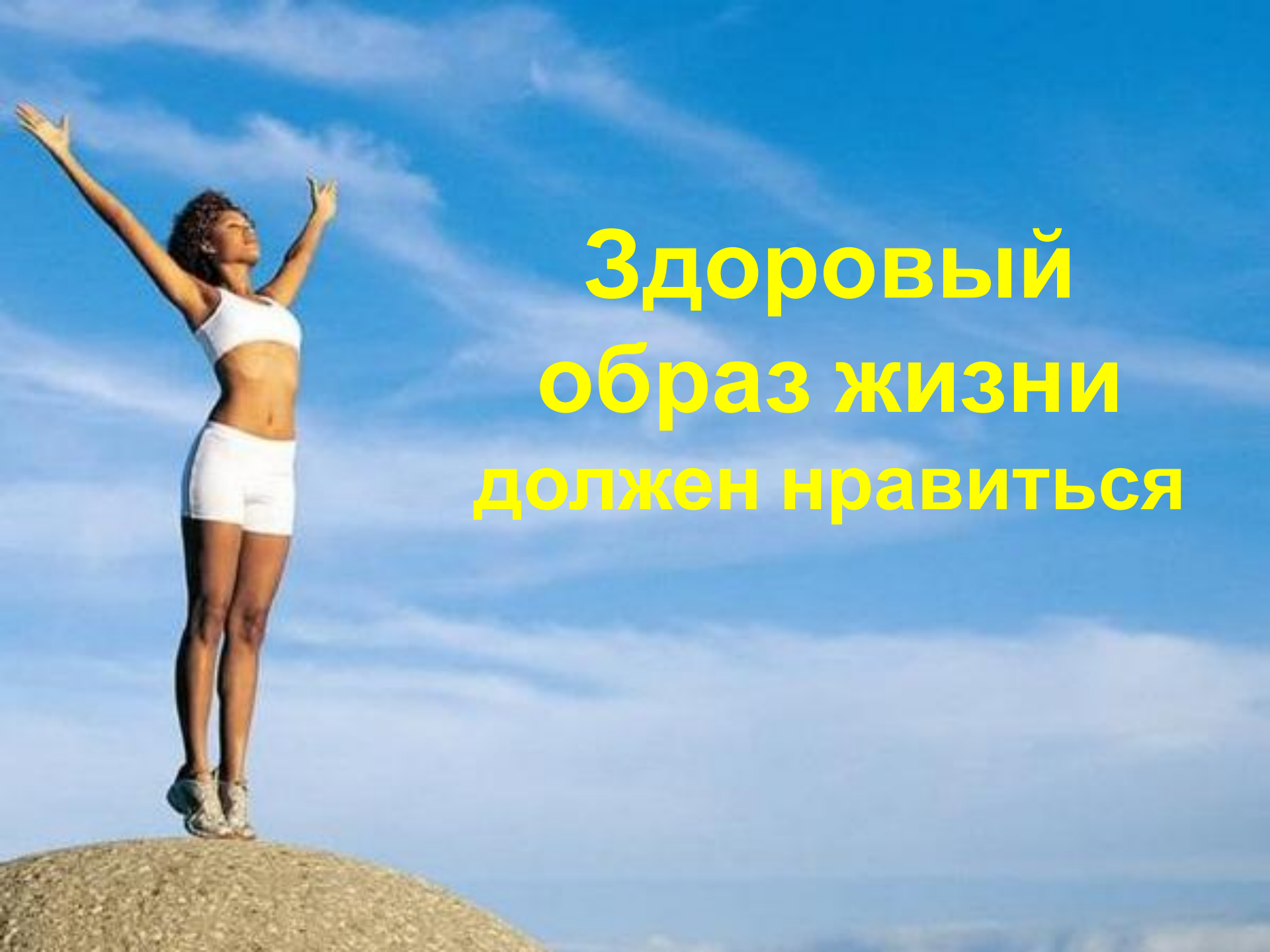
ЬЕ физическое,

душевное

социальное.



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

A woman with her arms raised in a gesture of triumph or joy, standing on a large, rounded rock. She is wearing a white sports bra and white shorts. The background is a clear blue sky with light, wispy clouds. The overall mood is positive and energetic.

**Здоровый
образ жизни
должен нравиться**

Избавляемся от вредных привычек



Режим дня



Правильное и здоровое питание



Физическая ФОРМЕННОСТЬ



Личная гигиена



Избегайте СТРЕССОВ



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



Нет

**Верно ли, что жвачка
сохраняет зубы?**



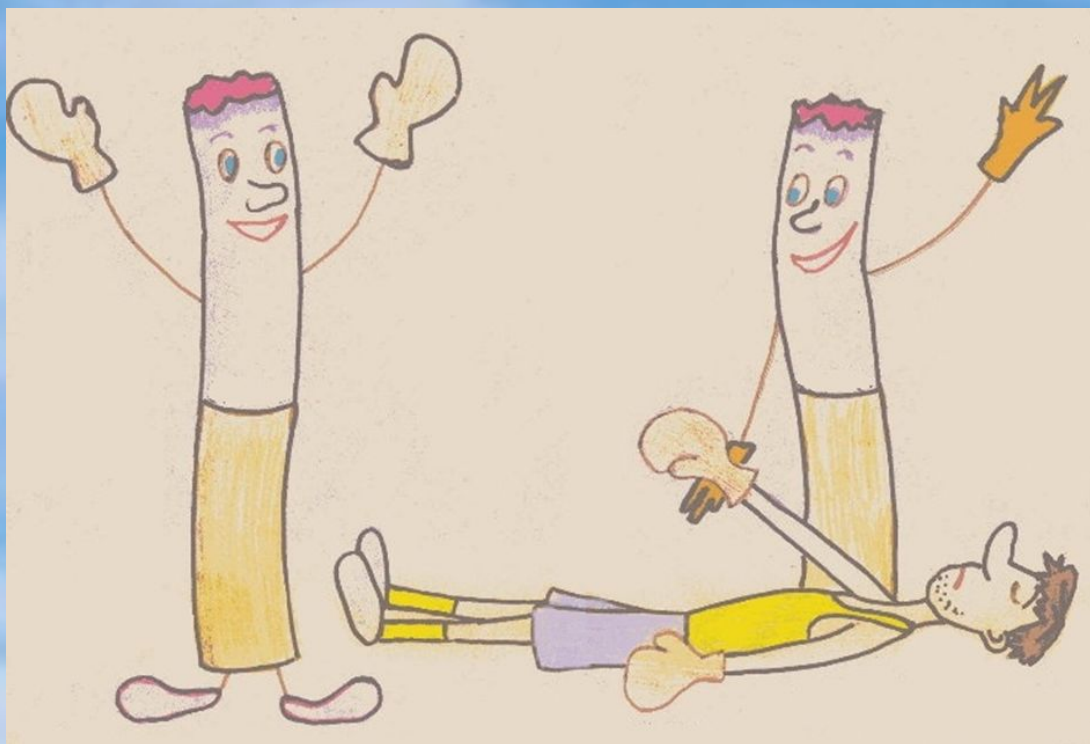
Нет

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?



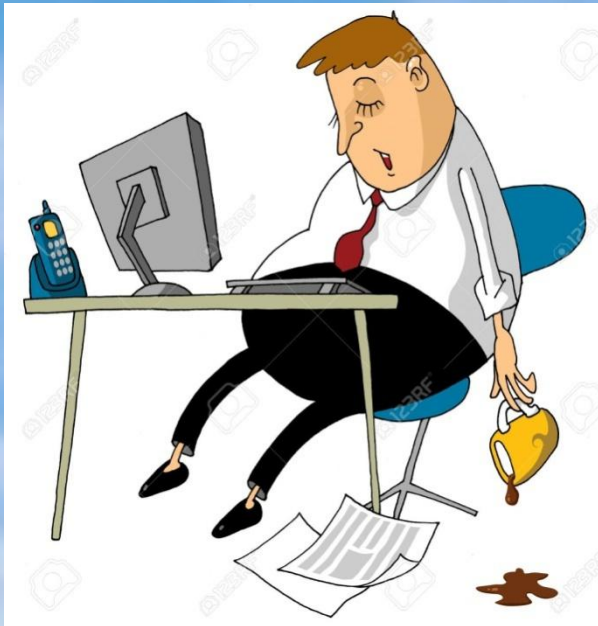
Нет

**Отказаться от курения
легко?**



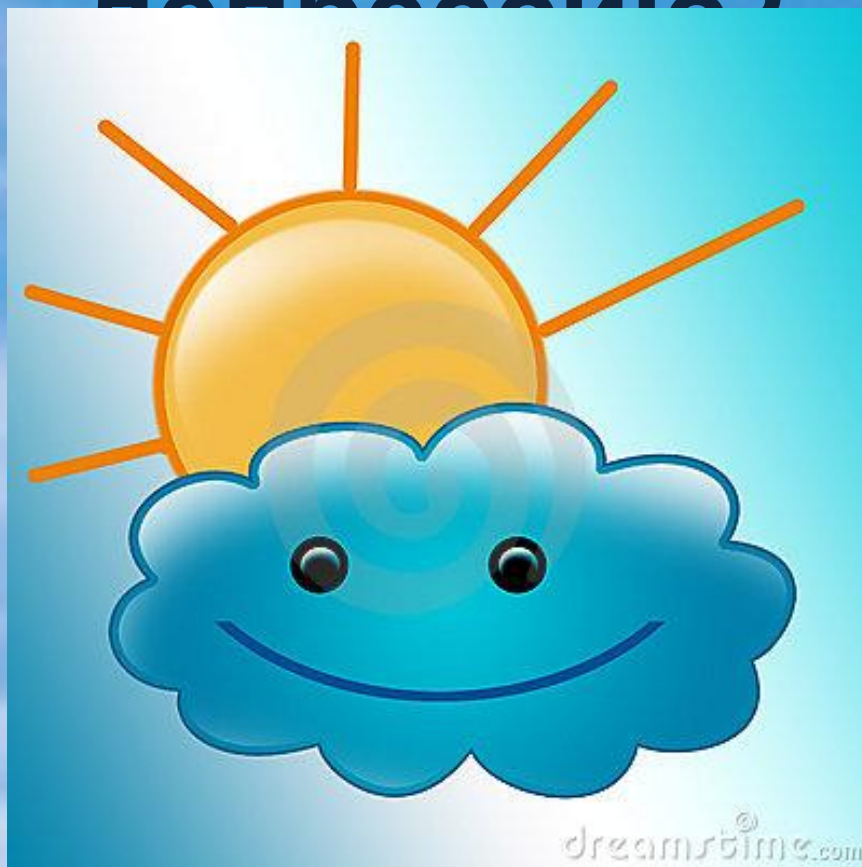
Нет

**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 МОЛОДЕЖИ