

**Наша жизнь в наших руках!**



***«Здоровье человека – это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не только  
отсутствие болезней и физических  
недостатков.»***



# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



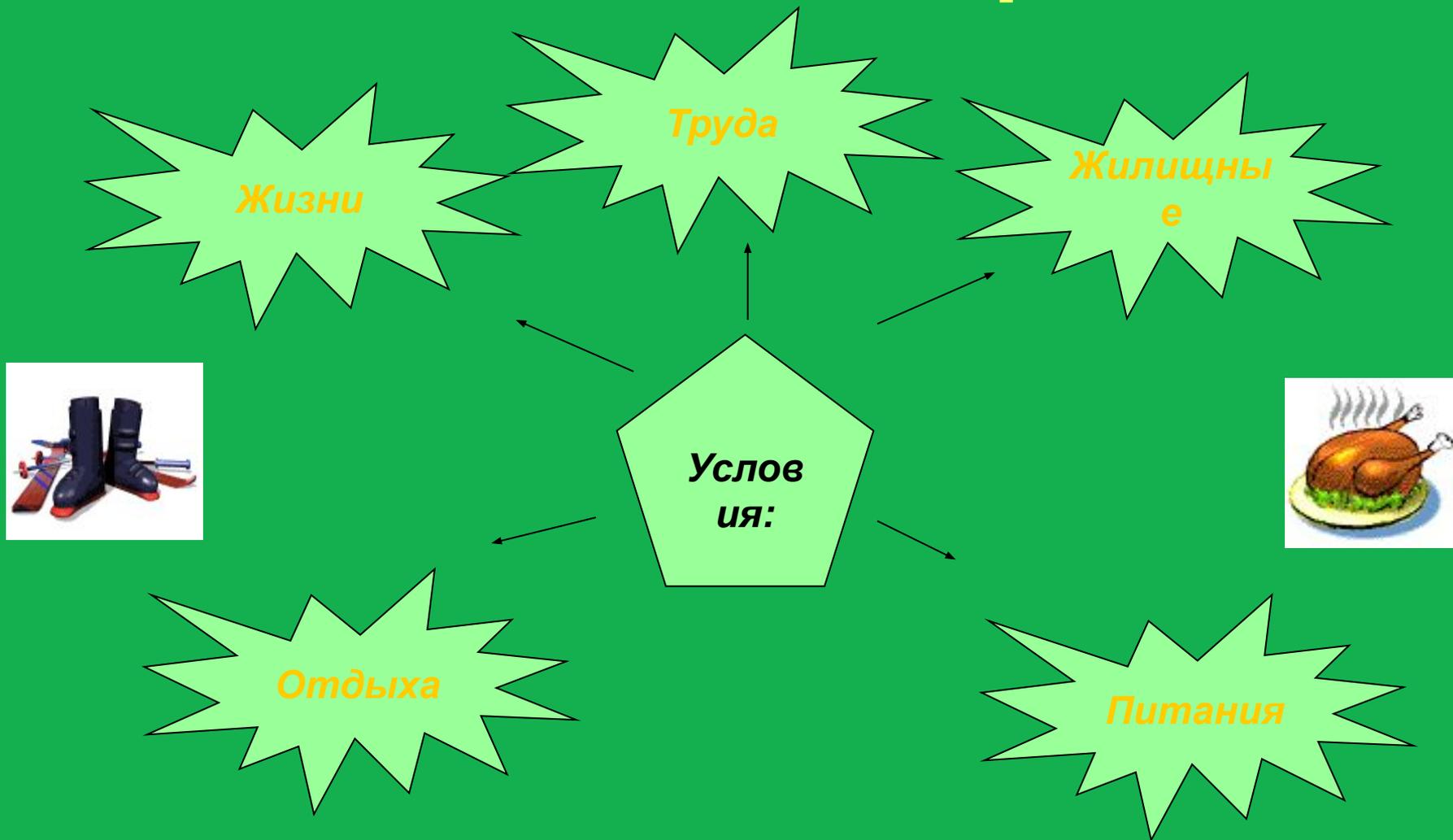
ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ



# Социальное здоровье



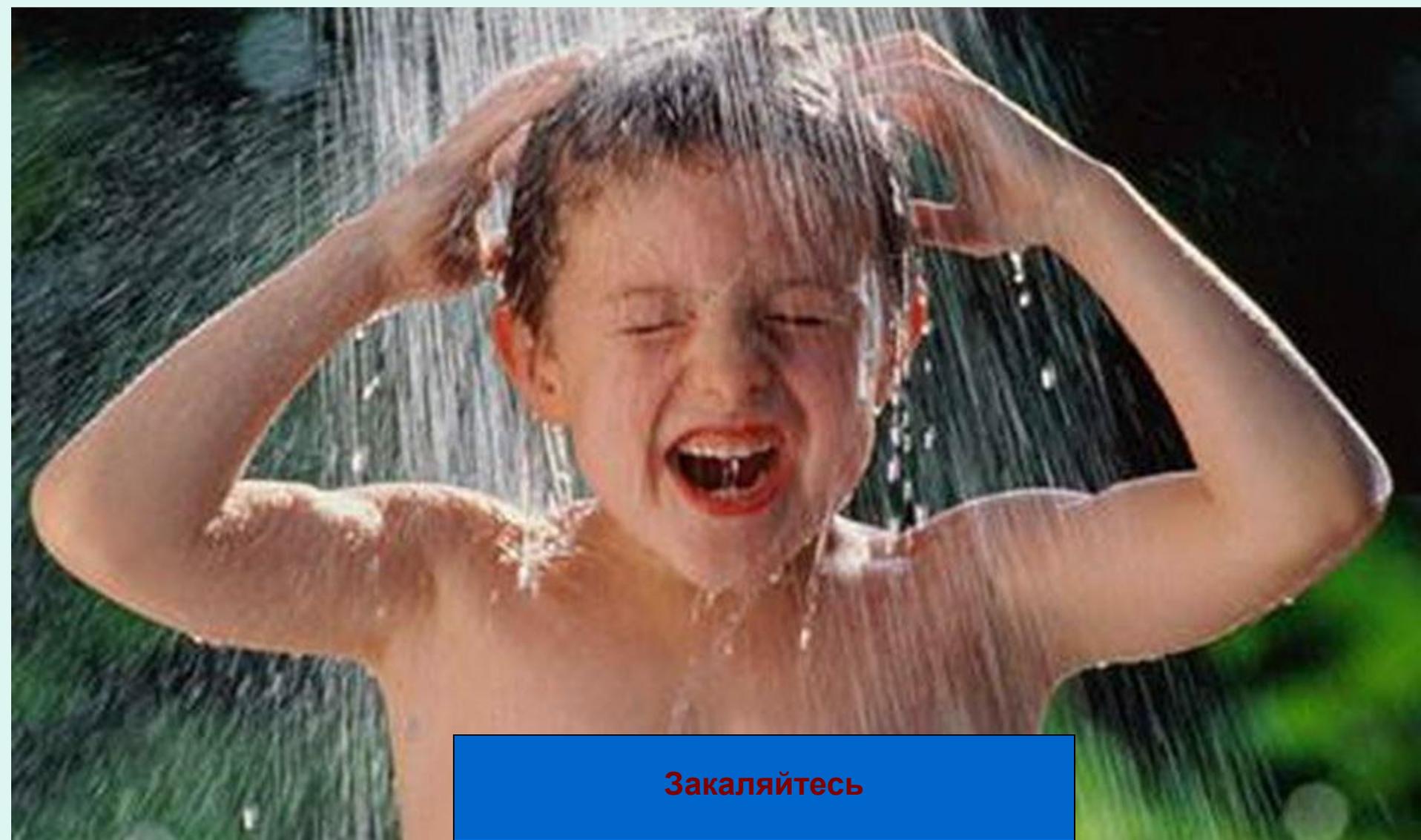
**Укрепляйте свое здоровье:**





**Ежедневно выполняйте физические упражнения**





**Закаляйтесь**





**Рациональное питайтесь, замените фастфуд на сочетание белков, жиров и углеводов.**





**Соблюдайте режим труда и отдыха**





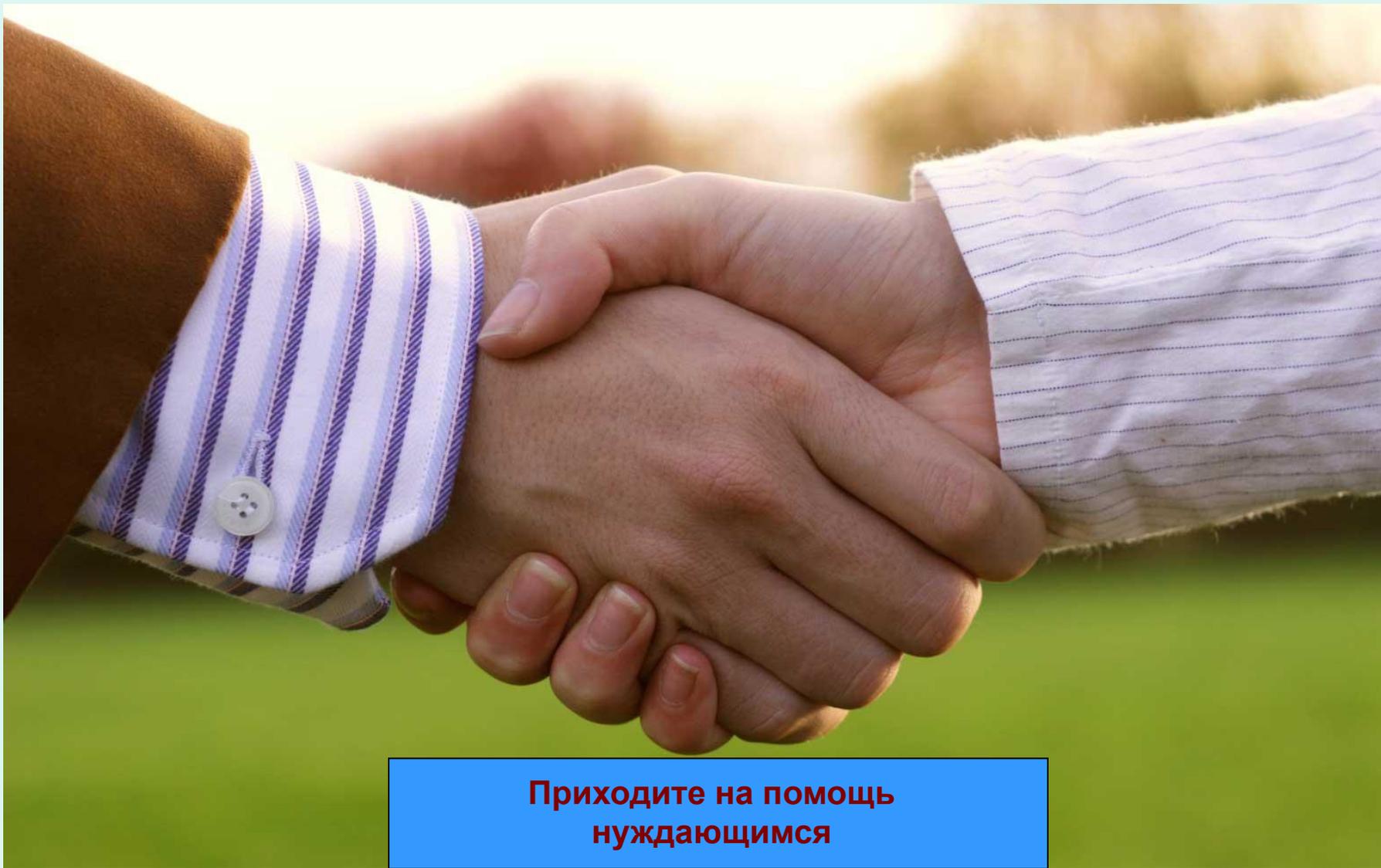
**Соблюдайте личную  
гигиену**





**Скажите нет вредным привычкам**





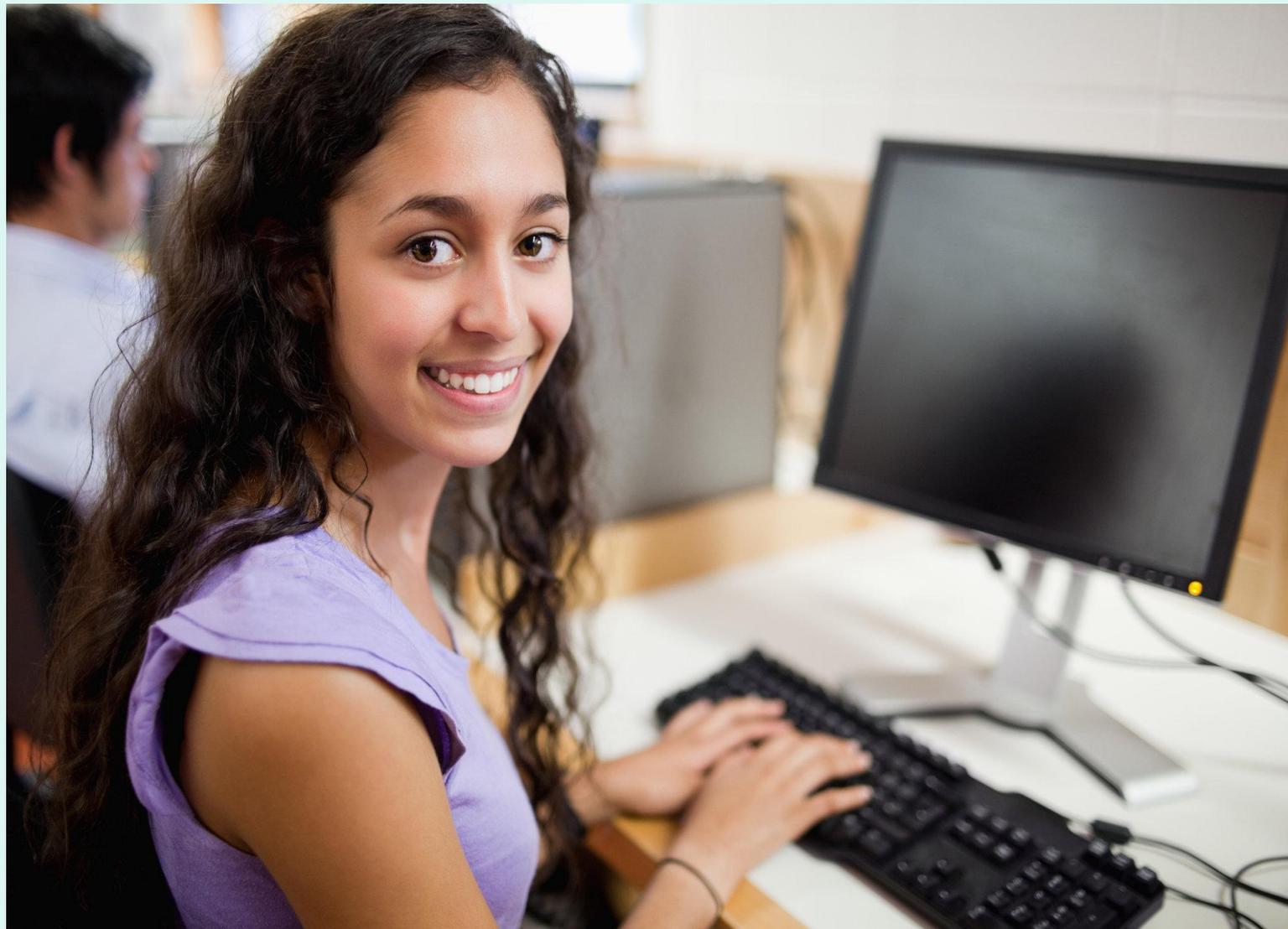
**Приходите на помощь  
нуждающимся**





**Будьте бдительны и осторожны**





**Никогда не стойте на месте - развивайтесь и совершенствуйтесь.**



**Помните:**

**Выполняя эти правила мы  
продлеваем свою жизнь,  
делаем ее счастливой,  
насыщенной и здоровой.**

