

«МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»

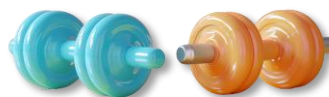
ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. Соблюдение режима дня
2. Рациональное питание
3. Личная гигиена
4. Физическая активность
5. Спорт
6. Закаливание
7. Сон



ПОМНИТЕ:

День вашего здоровья – это
каждый день вашей жизни!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ИЗБЕГАЙТЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

1. Курение
2. Алкоголизм
3. Наркомания
4. Переедание
5. Малоподвижный образ жизни
6. Компьютерная и интернет-зависимости
7. Азартные игры
8. Недосыпание



ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!

СПОРТ – ЭТО ЖИЗНЬ!



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

Рациональное питание – это способ питания, при котором укрепляются физические и духовные силы человека и улучшается здоровье. Организм получает необходимые ему полезные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины и минералы).



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ!

1. Мойте руки с мылом.
2. Чистите зубы утром и перед сном.
3. Умывайтесь, принимайте душ или ванну каждый день.
4. Подстригайте ногти раз в неделю.
5. Регулярно ухаживайте за одеждой и обувью.



**ВСЕГДА БУДЬТЕ ЧИСТЫМИ И
ОПРЯТНЫМИ!**



ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ!

ПРИЗНАКИ:

1. Нарушение сна
2. Плохой аппетит
3. Ослабление иммунитета
4. Головная боль и ухудшение самочувствия
5. Упадок сил
6. Снижение успеваемости в школе
7. Перепады настроения



**БЕРЕГИТЕ СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ – НАШЕ
БОГАТСТВО!**

