

# ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

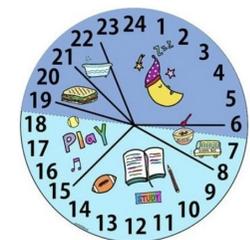
1. ПРАВИЛЬНОЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



2. ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД



3. СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



4. УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА



5. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ



6. ОТСУТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ?



Всероссийский конкурс социальной рекламы

«Спасём жизнь вместе»



Волонтерский отряд «СОЗВЕЗДИЕ» МБОУ СОШ №95



Волонтерский отряд «СОЗВЕЗДИЕ» МБОУ СОШ №95

# «Золотые» правила питания

- Никогда не пере едайте

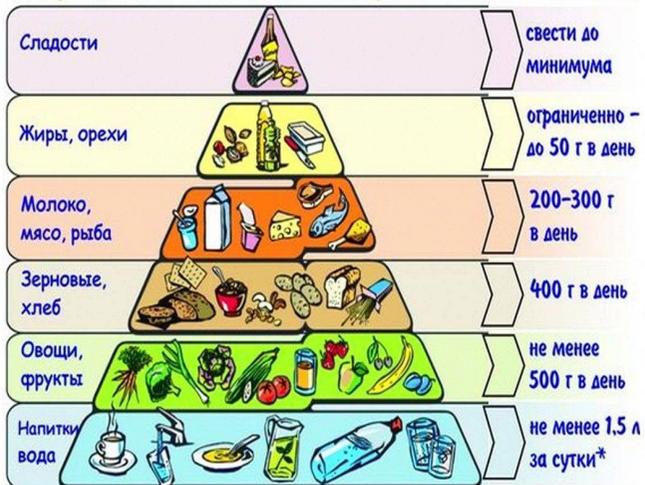
- Ешьте в одно и то же время, простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается

- Тщательно пережевывайте пищу

- Воздерживайтесь от жирной пищи

- Овощи и фрукты – основа всякого питания

## Пирамида Вашего здорового питания!



\*при наличии заболеваний – уточнить у врача

Чтоб в нашем мире стало меньше зла,  
Чтоб на себе не рисовали крест  
Начнем же делать добрые дела,  
И выразим наркотикам протест.  
Пускай над нами солнце ярко светит,  
Пусть на земле мы будем долго жить.  
За все грехи мы сами же в ответе,  
Давайте же начнем себя любить!  
Мы – молодежь XXI века,  
В наших руках судьба человека!



Верить? Не верить?

### Миф № 1

Употребление вредных веществ не болезнь, а баловство, дурная привычка.

#### Правда:

Употребление вредных веществ очень скоро приводит к возникновению болезни. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость.

### Миф № 2

Зависимость от вредных веществ излечима.

#### Правда:

Неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму.

### Миф № 3

Употреблять или не употреблять вредные вещества – это личное дело каждого.

#### Правда:

Своим поведением зависимый ухудшает не только свою жизнь, но и своих родных, близких, друзей.

Ни кто не пытается навязать вам готовые советы или выводы. Каждый человек самостоятельно должен принимать решение. И мы просто уверены —

**ОНО БУДЕТ РАЗУМНЫМ!!!**