

## ***Полезные советы для тех, кто хочет быть здоровым:***

- ♦ *Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами;*
- ♦ *Занимайтесь физкультурой, стараясь проводить максимально много времени на свежем воздухе;*
- ♦ *Имейте активный отдых;*
- ♦ *Спите 7,5 часов в день, отдых часто лечит лучше любых лекарств;*
- ♦ *Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;*



***Сделай правильный  
выбор!***

**«Поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля»**



***Спорт!  
Молодость!  
Здоровье!***



**МБОУ ЗАВОРОНЕЖСКАЯ СОШ**

# Каждый сам

# хозяин

# своей судьбы

Что мы получаем от  
сигареты?



- ♦ Запах изо рта.
- ♦ Пожелтевшие зубы и ногти.
- ♦ Солидные финансовые затраты.
- ♦ Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- ♦ Увеличение риска раковых заболеваний.



**Спорт—  
это движение!**

**Движение—  
это жизнь!**

Что мы получаем  
от спорта?

- ♦ Заряд бодрости!
- ♦ Красивое тело!
- ♦ Чувство легкости!
- ♦ Долгую жизнь!
- ♦ Здоровых детей!
- ♦ Хорошее настроение!
- ♦ Самоуважение!
- ♦ Достижения и победы!



Что мы получаем от алко-  
голя?

- ♦ Разрушение тканей внутренних органов.
- ♦ Деграцию личности.
- ♦ Разрушенное будущее.
- ♦ Потерю уважения в прежнем кругу друзей.
- ♦ Разочарование в самом себе.
- ♦ Увеличение числа преступлений в состоянии алкогольного опьянения.
- ♦ Увеличение числа ДТП по вине нетрезвых водителей.



Каждый  
сиянин  
умирает от  
требления

пятый рос-  
злоупо-