

«Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем»  
(Артур Шопенгауэр)



## Здоровый образ жизни — залог счастливой, долгой и интересной жизни

Ученицы 6а класса  
Солдатовой Ольги  
12 лет

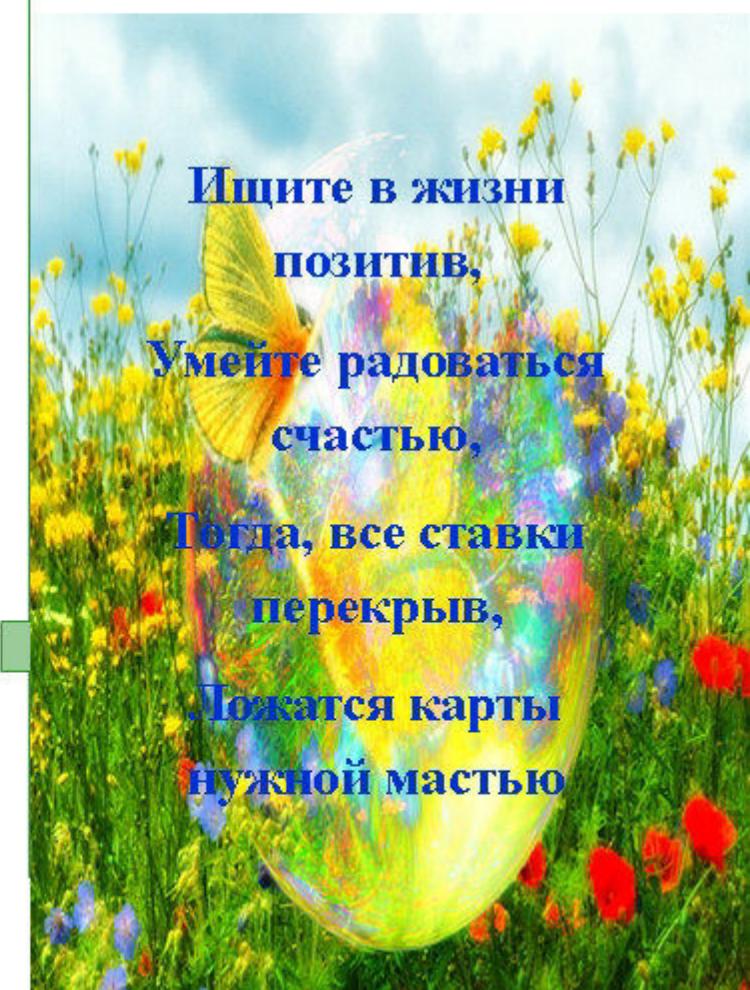
МБОУ лицей №6  
Винникова  
Юлия Александровна

## Секреты Здорового Образа Жизни

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов разработаны международной группой психологов, врачей и



- 1) занимайся только приятной тебе работой;
- 2) всегда имей собственную точку зрения;
- 3) придерживайся правил рационального питания;
- 4) откажись от вредных привычек;
- 5) спи при температуре 17-18°C;
- 6) относись ко всему с любовью и нежностью;
- 7) занимайся активным умственным трудом;
- 8) периодически употребляй сладости;
- 9) почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- 10) занимайся физическим трудом.



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

## ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ:

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**  
от азартных игр, компьютера способствует снижению физической активности

### НИКОТИН-это наркотик

Курение табака – причина многих заболеваний.

### Алкоголь – это наркотик

Употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной болезней печени.



## МЫ ЗА:

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Занятие спортом
- Выход на природу
- Культурный досуг
- Участие в акции «За здоровый образ жизни»



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.

Следует, Вам, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!