

ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Привет! Сейчас вы получите дополнительную информацию о здоровом образе жизни. Я – ваш проводник. К здоровому образу жизни можно и нужно привыкать. Жизнь на земле прекрасна, а здоровый образ жизни сделает ее ещё лучше и прекраснее. Итак, начнем!!!



Пункт №1. физические упражнения.

Каждый из вас знаком с физическими упражнениями. Они – наши верные друзья. Благодаря физическим упражнениям мы обретаем силу, ловкость, укрепляем свое здоровье. Необходимо заниматься зарядкой каждое утро – это помогает проснуться. Отнюдь не укрепляет здоровье постоянное пролеживание боков перед телевизором.



Упражнения для пресса



Пункт №2. Жизнь без наркотиков.



Конечно, некоторое время им будет хорошо и весело. Но ненадолго... Их жизнь уже пошла под откос, а причина этому – наркотики. Никогда не пробуйте употреблять наркотики – ведь всего лишь маленькая доза приводит к катастрофическим последствиям.

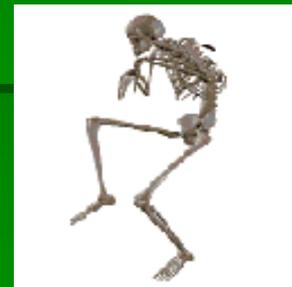


Пункт №3. Алкоголь и курение

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.



П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я



Пункт №4. Правильное питание.



Ожирение



Анорексия
(чрезмерное
похудение)

Правильное питание влияет на развитие тонуса в организме и дает дополнительную энергию для работы мозга. А неправильное питание может привести к ожирению, анорексии и другим болезням, таким, как сахарный диабет и язва желудка.



Пункт №5. Личная гигиена

Волк принимает ванну



Несоблюдение
личной
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...» Даже если кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы, уютно устроившиеся на наших руках. Соблюдайте личную гигиену, друзья!



Пёс принимает ванну



Пункт №6. Здоровые зубы

Конечно, посещение врача-дантиста – процедура не из приятных. Но благодаря ей наши зубы здоровые и красивые. Также важно чистить зубы по утрам и вечерам, чтобы их не поразил кариес.



Запущенный уход за зубами



Здоровые зубы

Пункт №7. Сон и отдых



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



Пункт №8. Свежий воздух

Что может быть приятнее и полезнее прогулок по свежему воздуху!!! Прохладный ветерок обдувает лицо, дышишь полной грудью. Особенно чист воздух в горах. Чаще посещайте представленное вашим взорам плато Лаго-Наки.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мои дорогие друзья!
Приучайтесь к здоровому образу
жизни, занимайтесь
физкультурой, не принимайте
наркотики, правильно питайтесь,
соблюдайте личную гигиену и
будьте здоровы!!!

