

Мы выбираем...



Мы выбираем Спорт!

Спорт - система организации и проведения соревнований, учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений; составная часть физической культуры.



Мы выбираем **Зарядку!**

Зарядка - комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения; обязательный элемент здорового образа жизни.



По данным на 2008 год, в России имелось 2687 стадионов с трибунами, 3762 плавательных бассейна. В 2008 году численность занимавшихся в спортивных секциях и группах составляла 22,6 млн человек, в том числе 8,1 млн женщин.



Мы выбираем **Здоровое питание!**



Питание!

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.





Режим питания.

Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

Мы выбираем **Водные процедуры!**



Мы выбираем **Закаливание!**



Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию

**«Цель
закаливания -
это
укрепление
иммунитета!»**



Мы выбираем Положительные
ЭМОЦИИ!



Мы выбираем Сон!

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7—8 часа. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему



Мы против...



Мы против Курения!



Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

БУДЬ УМНЕЕ!

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение “не модным”

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)

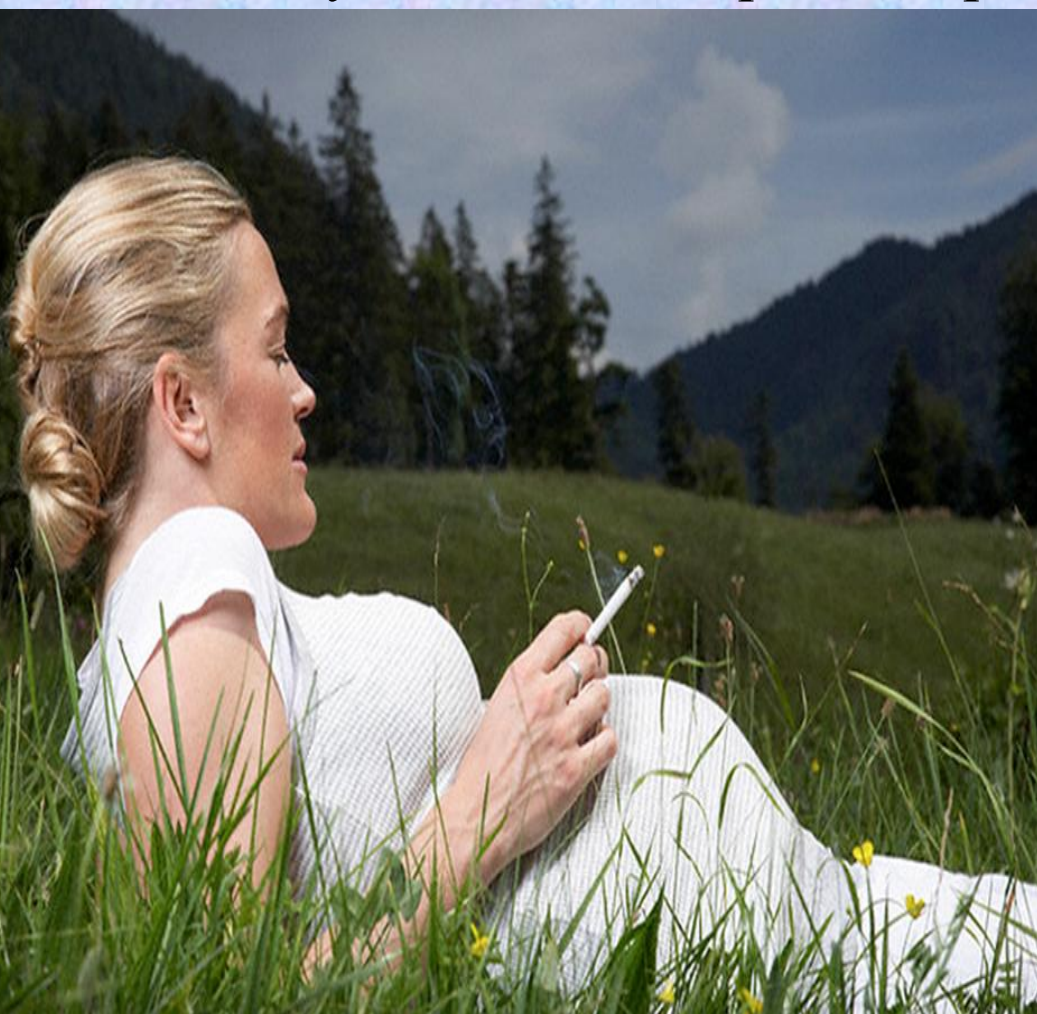


Я не курю!
и это мне нравится.

С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % — от бронхита и 25 % — от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет.



Курение матери во время беременности может привести к ужасным последствиям для здоровья ребенка. Это касается всех систем в организме. Сердечно-сосудистые заболевания. У детей курящих матерей наблюдается укрепление артерий и соответственно увеличивается риск атеросклероза в будущем.



Мы против Наркотиков!

Наркотики -природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию.



Последствия наркомании губительным образом сказываются как на физическом состоянии зависящих людей, так и на их психике.



Возникает обеднение и ослабление психики, уменьшение жизненных потенциалов, интересов и утрата каких-либо эмоций.

Употребление наркотиков приводит к огромному числу трудностей и тупиковых ситуаций для самого больного. Они проявляются уже после первой дозы наркотика.



Человек попадает в совершенно иной мир, где нет никаких забот и тревог..

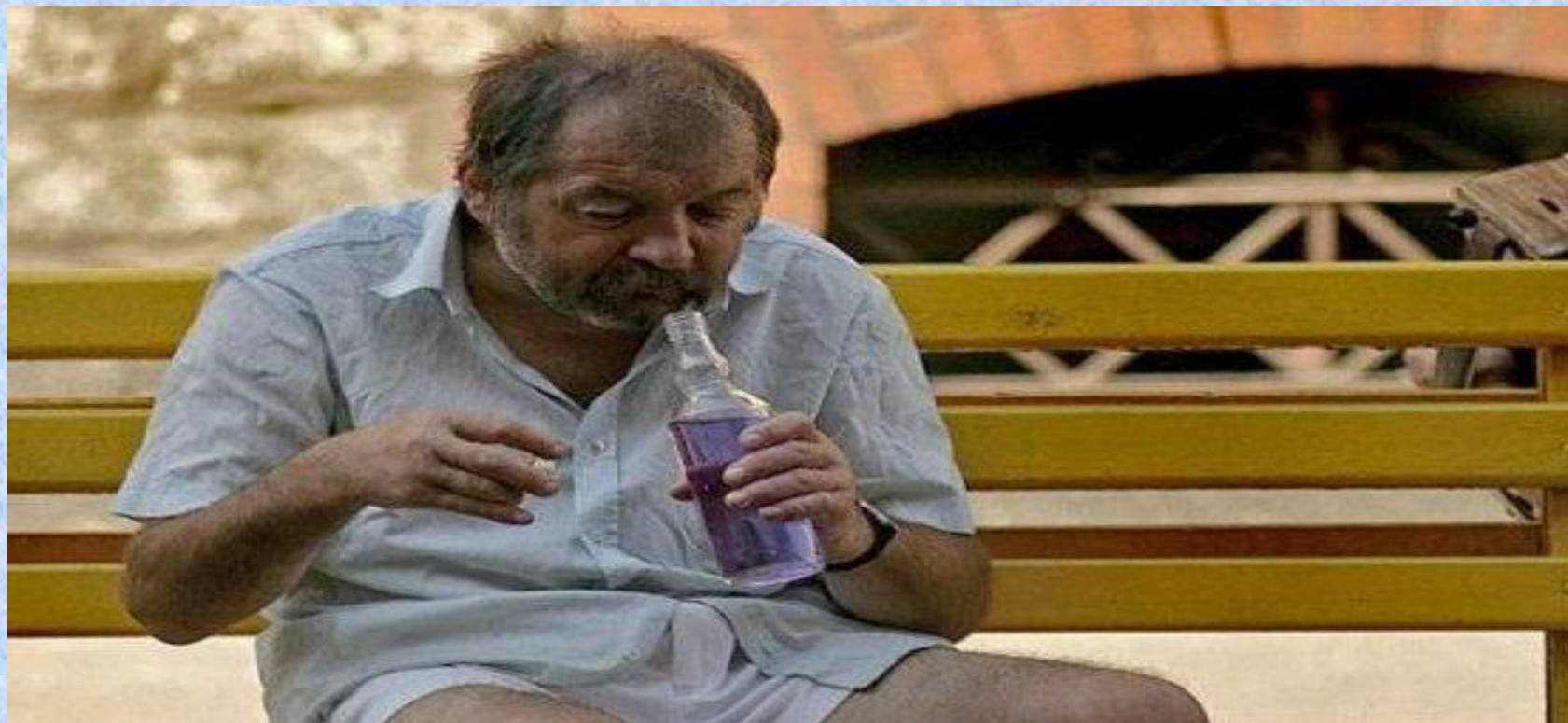
Этот мир вскоре заменит ему реальный, но не надолго, а в реальном мире его ждет настоящий кошмар – психологическая нестабильность, депрессии, постоянные ломки, головная боль, гниющие зубы, выпадающие волосы, хронический кашель, импотенция. Тело человека начинает гнить от яда под названием наркотик.



Мы против Алкоголя!



При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья.



По данным зарубежных исследователей, у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, в 60 % случаев отмечается воспаление поджелудочной железы, в 26—83 — кардиомиопатии, в 15—20 — туберкулез, в 10—20 % — гастрит и пептические язвы желудка.

Вот так живу я !









Как тебе жить ?
Ты выбираешь сам !

