

**Мы - сами творцы своего будущего и каждый должен сотворить себя сам!**

**Здоровье** – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.



**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ**



**Дружно, смело с оптимизмом – за здоровый образ жизни!**

Подготовила: Л. Б Кадочникова,  
социальный педагог отделения  
психолого-педагогической помощи

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры «Радужнинский  
реабилитационный центр для детей и  
подростков с ограниченными  
возможностями»

**Цикл «Здоровье – это наша  
первая победа»**

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
- ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**



Радужный, 2018



# 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!