

**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!