

ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



В жизни

Бесценно каждое мгновение,

Что нам даровано судьбой...



Жизнь – это движение

Если мы движемся вперёд с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнём отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несёт ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.

Вредные привычки – это всегда зависимость!



Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным стилем поведения.

**«Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом»
Наполеон**

Факторы вредных привычек

1. Неправильное питание.
2. Малоактивный образ жизни.
3. Стрессовые ситуации.



Помни!



Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.

Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.

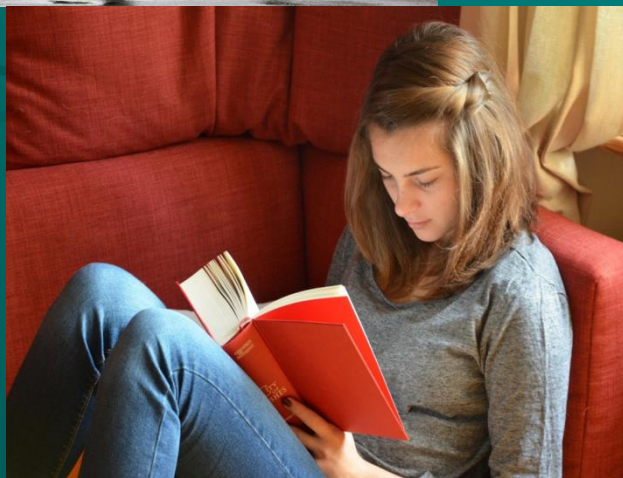
Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня.

Развивай полезные привычки!

Делай по утрам зарядку



Выходите из дома на 15 минут раньше, чем планировали



Больше читайте



Слушайте
хорошую музыку



Мечтайте

Если хочешь быть здоровым...

1. Вставай всегда в одно и то же время!
2. Соблюдай правила личной гигиены.
3. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом.
4. Совершай длительные прогулки.
5. Одевайся по погоде.
6. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
7. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
8. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!



Мы за здоровый образ жизни!!!

