Нас рекламой с толку сбить нельзя.

Рекламируют, что нужно и нельзя.

Что же выбрать, милые друзья?

«Только лучшее!» - отвечу вам я.

И тогда наверняка  Скажем вредному: «Пока!»  Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

И на целый белый свет

Негативу скажем: «Нет!».

Быть рекламе только для добра.

Что полезно рекламируйте нам, люди!

О здоровье мы теперь не позабудем.

И тогда наверняка

Скажем вредному: «Пока!»

И на целый белый свет

Негативу скажем: «Нет»!

Мы голосуем за здоровый образ жизни!!!

**

Для здоровья и порядка

Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,

Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-

Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь

И хандре не поддавайтесь.

**

Департамент социальной защиты населения

Администрации Владимирской области

Государственное казенное учреждение

социального обслуживания Владимирской области

«Собинский социально - реабилитационный

центр для несовершеннолетних»

***Выбери здоровый образ жизни***

**

г. Собинка 2017

**Здоровый образ жизни** — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений.



Задумываться человека о здоровом образе жизни заставляет изменения в окружающей среде, работа, которая вызывает стрессы, новости, которые постоянно вещают о плохой политической ситуации и военных действиях в разных странах. Все это ухудшает состояние здоровья. Но все это можно решить, если вспомнить о таких моментах как:

1. **воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;**
2. **знать о том, что окружающая среда не всегда приносить организму человека пользу;**
3. **помнить о том, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью человека;**
4. **правильное питание улучшает состояние здоровье, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению**;
5. **занятие спортом дает возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;**
6. **эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие**.

**