

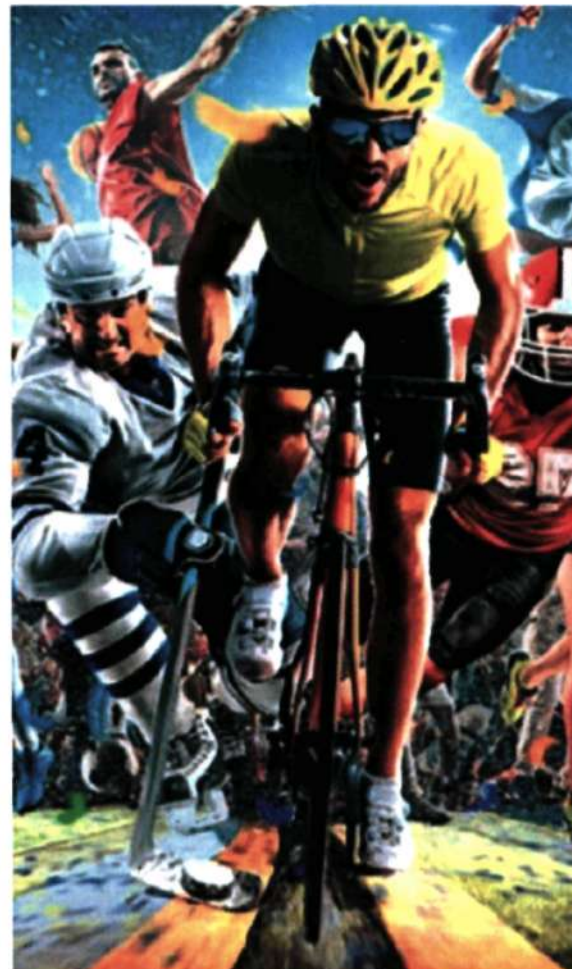


**"ЛЮДИ ДОЛЖНЫ
ОСОЗНАТЬ, ЧТО
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ - ЭТО ЛИЧНЫЙ
УСПЕХ КАЖДОГО."**

В.В.ПУТИН

Авторы буклета:
Трусов Антон
Жужома Даниил
Савотеева Виктория

**СПОРТ - ЛЕКАРСТВО ОТ
ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ И
ДЕПРЕССИЙ**



*Мир, который
мы творим...*

**Здоровый образ жизни -
это путь к успеху!**

#НЕ ЗОЖ - ЭТО...

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

По результатам исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) подавляющее большинство подростков (98%) пользуются интернетом ежедневно, 89% из них заходят в социальные сети практически каждый день.

НАРКОТИКИ

Вред от наркотиков невозможно измерить, ведь эти препараты отнимают у человека самое дорогое, что у него есть, его жизнь, здоровье, социальные связи, разум - все теряется благодаря наркотическим веществам.

КУРЕНИЕ

Каждый год только в России 330-400 тысяч человек умирают от связанных с курением заболеваний. Следует отметить, что почти половина всех детей в мире являются пассивными курильщиками, что существенно увеличивает риск развития астмы, т.е. каждый второй ребенок может серьезно заболеть только потому, что рядом курят взрослые.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

это всё то, что не приносит вреда здоровью и позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения!



**ПРИНИМАЙ ПРАВИЛЬНОЕ
РЕШЕНИЕ.**

**СТАВЬ АМБИЦИОЗНЫЕ
ЦЕЛИ, МЕНЯЙ ЖИЗНЬ К
ЛУЧШЕМУ,
ВЫБИРАЙ ЗОЖ!**

#ЗОЖ - ЭТО...

СПОРТ

Спорт и физическая активность - нормализует давление, насыщает организм кислородом, налаживает работу сердца, повышает иммунитет, помогает предотвратить преждевременное старение, омолаживает организм

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПП - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

- это отказ от телефона, планшета, компьютера, телевизора и прочих цифровых устройств на месяц, неделю или хотя бы день, чтобы отдохнуть от переизбытка информации

ЮМОР И ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

