

## Правила здорового образа жизни:

- ◆ Не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!
- ◆ Больше бывайте на свежем воздухе!
- ◆ Соблюдайте режим дня!
- ◆ Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!
- ◆ Ежедневно занимайтесь физической культурой!

Пять правил для каждого, кто желает  
сохранить физическое здоровье:

- 2 раза в день чистите зубы и язык;
- после каждого приема пищи полощите рот;
- принимайте контрастный душ;
- принимайте витамины;
- следите за своим весом.



Буклет  
«Я - это ЗОЖ!  
А ты?»

Здоровый образ жизни:  
десять основных  
привычек!

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом.
2. Будьте готовы.
3. Делайте утреннюю зарядку.
4. Планируйте режим питания.
5. Не зацикливайтесь на неудачах.
6. Измените образ жизни и привычки.
7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий».
8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый.
9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом.
10. Ставьте перед собой реалистичные цели.



## Здоровый тонус – это залог успеха!

- начинайте день с легкой физической нагрузки;
- питание должно быть сбалансированным;
- избавляйтесь от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики);
- полноценный сон, активная умственная и физическая нагрузка;
- будьте на позитиве, улыбайтесь и заражайте своим хорошим настроением окружающих вас людей;
- успех и здоровье идут параллельно друг другу, не имея хорошего здоровья человек неспособен на полную реализацию своих планов и желаний.



***А если будет трудно, повторяй формулу успеха: «Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек! Я всё смею, всё могу, всё мне по плечу! Я смело смотрю миру в лицо. Среди всех житейских ураганов и бурь я крепко стою как скала, о которую всё сокрушается!»***



## Здоровье - это твой личный ответственный выбор



- Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.
- Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.
- Твое здоровье - в твоих руках. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.
- Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.
- Все препятствия на этом пути преодолимы.

Управление МВД России по Ямало-Ненецкому автономному округу: 8(34922) 7-62-22 или 02, с сотовых операторов 112.

Принимается любая информация о фактах незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ

Психологическая служба ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной психоневрологический диспансер»: (34922) 6-23-73.

Работа является победителем регионального этапа Всероссийского конкурса социальной рекламы антинаркотической направленности «Спасём жизнь вместе!» в ЯНАО.

Автор: Абакумова Ирина, МБОУ «ГИМНАЗИЯ №1» МО г. Ноябрьск, 2019 год.

