

ЛАЙФХАКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Апельсиновое настроение

Активные летучие вещества в коже апельсина расправятся с дурным настроением. Это прекрасный антидепрессант.



Холодный душ

Цивилизация окружила нас комфортом, но организму нужен регулярный стресс – для тонуса. Обливания холодной водой укрепляет иммунитет.



Тренируйтесь с другом

Если занимаешься спортом один, то можешь лениться и думать, что сегодня получил уже достаточно нагрузок. Когда с тобой друг, в тебе просыпается боевой дух. Это полезно для обоих друзей.



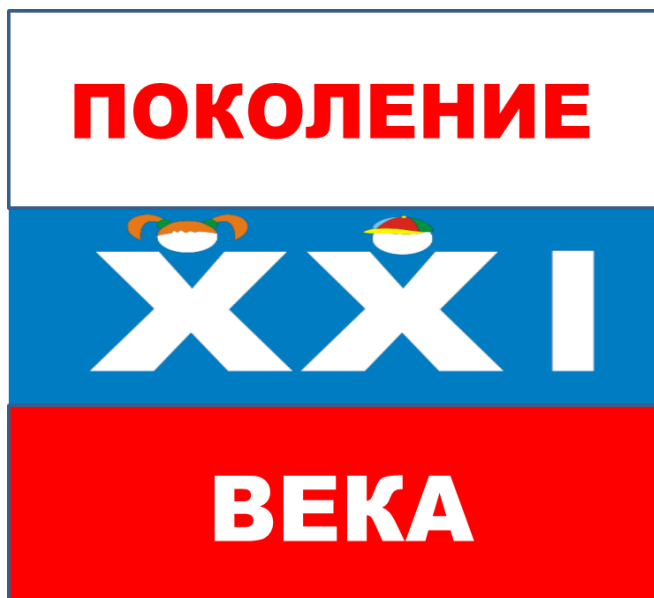
Обрети гармонию

Мы часто меняем жизнь внешне, хотя все, что нам надо... найти самих себя. Пока мы ждем солнечного дня и ищем счастье в воображаемом будущем — жизнь проходит мимо. Учитесь не заикливаться на проблемах и ценить каждый момент жизни.



МЫ — ЭТО НАШИ ПРИВЫЧКИ

**МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ
СРЕДИ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ ЗЕМЛИ
НЕ БЫЛО РАВНОДУШНЫХ НИ К
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ,
НИ К ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ!!!**



**СПАСЁМ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ,
НЕ ПОЗВОЛИМ
ЛИШИТЬ СЕБЯ БУДУЩЕГО!**



МБОУ СОШ №15
г. Калуга



Составитель: Гвилава Татиа,
ученица 8Б класса
Классный руководитель:
Кудрявцева О.А.



МБОУ СОШ №15
г. Калуга

Всероссийский конкурс социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни—здоровье!»

**СПАСЕМ
ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ**



**В УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ
НЕТ МЕСТА
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**

Настоящие победители
выигрывают потому, что
постоянно бьют в одну точку.

Составитель: Гвилава Татиа,
ученица 8Б класса
Классный руководитель:
Кудрявцева О.А.

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Помни!

Вредные привычки — главные враги
твоего здоровья!

Удали их из своей жизни.

Вредные привычки

Delete

Соблюдай режим дня, и
твое самочувствие улучшится.
Будь здоров!

Режим дня



При киберзависимости человек уже
не принадлежит себе.
Вернись в реальный мир!

Киберзависимость

Delete

Движение — это жизнь!
Не упускай возможности заняться
физкультурой.

Физкультура

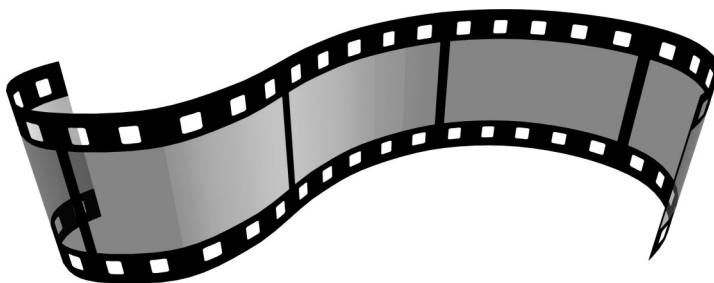


БУДЬ СОБОЙ



Нашей жизни кинолента
Крутит кадры чуть спеша,
А какие в ней моменты,
Ты не торопясь решай!

**ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ -
ПРИВЕТ!
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СКАЖЕМ -
НЕТ!**



Мир добра всегда прекрасен
Ну, а зло черно всегда.
Жизни яркие моменты
Убегают в никуда.

По заслугам всем награда,
Будь собою, не ленись.
В чёрно - белый фильм не надо,
А в цветную жизнь стремись!

ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — ВСЕГДА
РИСК!**



Секрет успеха прост:
ДЖЕЛАЙ!



**НЕ ВПУСКАЙТЕ
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В СВОЮ
ЖИЗНЬ!**