

# Здоровый образ жизни! (проект по воспитательной работе)



Выполнили:  
Ученицы 9 «В» класса  
СОШ №10  
Ирина С. 15 лет  
Карина В. 15 лет

**Здоровый образ жизни – это спорт!**








**Я молодой!  
Я хочу быть здоровым,  
энергичным.  
Поэтому я выбираю здоровый  
образ жизни!**



An illustration of a woman in a red tank top and black leggings running on a red track. She is carrying a blue circular object. The scene is surrounded by various icons: a yellow envelope, a red apple, a stopwatch, a map, a yellow flag, and a location pin. The background features stylized blue trees and a grey ground with white dashed lines.

**Жизнь требует движения!**

**Самое главное в беге – не скорость, не расстояние. Главное – постоянство: бегать каждый день!**

**Если не бегаешь пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!**





**Здоровый образ жизни –  
это здоровое питание!**



**Лучшая приправа к еде – голод!**



**Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить!**

**Сластями, печеньями и конфетами нельзя вырастить из детей здоровых людей!**



**Жиры и сладости**  
употреблять время  
от времени

**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 вида  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

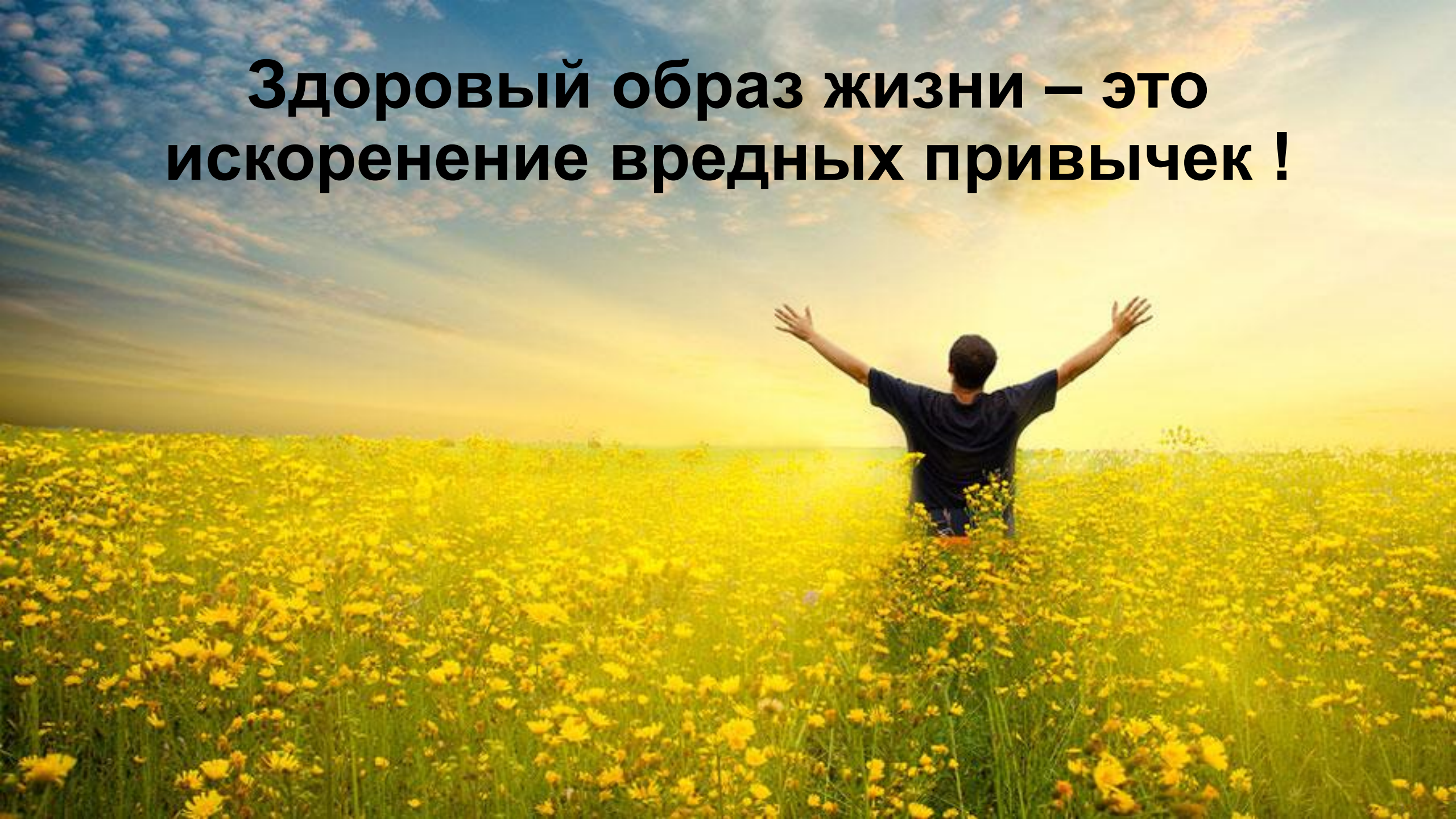
**Крупы, злаки,  
мучные изделия**  
4-5 и более  
блюд ежедневно



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



**Здоровый образ жизни – это  
искоренение вредных привычек !**





- **Курение разрушает организм**
- **Курение приводит к неизлечимым болезням**
- **Курение снижает физическую активность**
- **Курение портит цвет кожи**
- **Никотин забирает свободу, человек становится её рабом**





- **Алкоголь – это яд**
- **Алкоголь вызывает заболевания желудка и других органов**
- **Алкоголь нарушает работу мозга , страдают процессы памяти , внимания , мышления**
- **Алкоголь обедняет организм витаминами**
- **Алкоголь разрушает эритроциты**





- **Наркотики – это уголовное преступление**
- **Наркотики могут стать причиной несчастного случая**
- **Наркотики могут привести к твоей смерти**
- **Наркотики вызывают привыкание**
- **Наркотики негативно влияют на твои способности**





**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
залог успеха  
и активного долголетия!**

