



# Мы молодые - мы духом сильны! Мы выбираем здоровье страны!

Здоровый человек – не только не имеет физических болезней и дефектов, но ощущает себя полностью благополучным физически, психически и социально. Вредные привычки, неправильное питание, стресс негативно влияют на здоровье, поэтому чем более здоровый образ жизни ведет человек, тем больше у него шансов сохранить и укрепить свое здоровье.

Откажись от вредных привычек! Выбери ЗОЖ!



Факторы отрицательно влияющие на здоровье:  
- курение и злоупотребление алкоголем;  
- неправильное питание;  
- наркотики;

Что способствует укреплению здоровья:  
\*отказ от вредных привычек,  
\*занятия спортом,  
\*соблюдение правил личной гигиены, закаливание,  
\*правильное питание

