

Ты молодой, перед тобой целый мир!  
Эй, разберись, кто твой кумир?!

Есть варианты, как себя проявить,  
Жизнь ведь твоя, и подумай как жить.

Много соблазнов таится вокруг,  
Ты разберись, кто твой враг, а кто друг.

Вино, сигареты, спайсы и пиво  
Предложат тебе оторваться красиво,  
В клубах предложат круто тусить,  
На школу, родителей - просто забыть.

И вот ты нырнул в беззаботную жизнь.  
Она затянула – попробуй вернись.

Но есть у тебя вариант другой:  
Послушай себя, подружись с собой!

Фитнес-клубы, тренажёрка, спортзал  
Поддержат твой молодёжный запал.

Сильные ноги, «кубики», мышцы  
Себе накачай, так что же стоишь ты?

Будет фигура, здоровье и сила!  
Даже мысли станут красивыми.  
Доступен каждому путь любой!  
Быстрее решай, выбор за тобой!



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Хорошее питание и физическая активность - важные части здорового образа жизни, диета поможет достичь и поддерживать здоровый вес, снизит риск хронических заболеваний и будет содействовать здоровью в целом.

## РЕГУЛЯРНО УПРАЖНЯЙТЕСЬ



Необходимо не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю или 75 минут интенсивной аэробной нагрузки. Вы также можете чередовать умеренную и энергичную активность. Руководства советуют распределять нагрузку в течение недели.

*В целом, стремитесь заниматься физической активностью не менее 30 минут каждый день.*

## ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ



Это помогает избавить организм от побочных метаболитов и токсинов, однако многие живут в режиме обезвоживания, что влечет за собой усталость, сниженную энергию и головные боли. Перепутать жажду с голодом - легко, поэтому потребление достаточного количества воды поможет сделать выбор в пользу более здорового питания.

*Старайтесь выпивать 8-10 стаканов жидкости в день.*

## ЕШЬТЕ ПОЛЕЗНУЮ ЕДУ



Здоровая и сбалансированная еда дает телу питательные вещества. Эти питательные вещества дают энергию, поддерживают активность мозга в всего тела и работу мышц. Питательные вещества также помогают строить и укреплять кости, мышцы и связки, к тому же они регулируют процессы организма, например, давление.

Отдыхайте и набирайтесь сил. Хорошо высыпайтесь. Ложитесь спать каждый день в одно и то же время и усваивайте полезные привычки, которые обеспечивают хороший сон. Сон восстанавливает как разум, так и тело. Каждый день позволяйте себе расфокусироваться, позволяйте своим мыслям блуждать, мечтайте. Нет ничего страшного в том, чтобы добавить «нигемадедания» в список дел!



# ВЫБОР ЗА ТОБОЙ



**Морозов Максим Александрович, 12 лет**  
ГУО «Вымянская детский сад-базовая школа  
Витебского района имени Героя Советского Союза  
А.Е.Углового»

**Руководитель: Иванчикова Елена Викторовна,**  
**педагог-организатор**

СКАЖИ



**«НЕТ»  
КУРЕНИЮ**

**Ради здорового  
следа после себя**

СКАЖИ «ДА» ЗДОРОВЬЮ

СКАЖИ



**«НЕТ»  
АЛКОГОЛЮ**

**Ради светлого  
будущего**

СКАЖИ «ДА» ЗДОРОВЬЮ

СКАЖИ



**«НЕТ»  
НАРКОТИКАМ**

**Ради любви**

СКАЖИ «ДА» ЗДОРОВЬЮ