

**Мы - сами творцы своего будущего
и каждый должен сотворить
себя сам!**

Здоровье - это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, даст возможность успешно решать жизненные задачи.



**Наше здоровье
в наших руках.**

Компоненты здорового образа жизни



352731 Краснодарский край
Тимашевский район п. Советский
ул. Кирова 44 «Б»
[srcn-tim-
topolek@mtsr.krasnodar.ru](mailto:srcn-tim-topolek@mtsr.krasnodar.ru)

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края ГКУ
СО КК «Тимашевский СРЦН»

**Модно
быть
здоровым.**



Воспитатель: Игнатенко О.А.

Май 2023г.

Отказ от вредных привычек.

К вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ. Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевание легких, сердечнососудистой системы, не благоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин.

Алкоголь так же пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки и приводя к деградации личности.

Вредные привычки



**Знай, Россия верит,
Знай, Россия ждет.
Ты России нужен,
Здоровый народ!
Каждый должен сказать себе – Я
нужен России.**

Если ты любишь родную страну, не
оставайся у лени в плену.
Лыжи, коньки, гантели и бег,
Пусть станут друзьями твоими на
век...



Нет здоровья без движения,
Это скажет вам любой!
Занимайся с наслаждением
Спортом, танцами и ходьбой!

**Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки гибель,
Навсегда!**

