

Полезные советы для тех, кто хочет быть здоровым:

- ◆ *Беспокойтесь о здоровье начиная с молодости, есть много болезней, которые проявляются с годами;*
- ◆ *Занимайтесь физкультурой, стараясь проводить максимально много времени на свежем воздухе;*
- ◆ *Имейте активный отдых;*
- ◆ *Спите 7,5 часов в день, отдых часто лечит лучше любых лекарств;*
- ◆ *Не курите, особенно не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения;*



«Поистине здоровый нищий счастливее больного короля»



Спорт!

Молодость!

Здоровье!



ТМК ОУ
"Дудинская средняя школа №7"

В мире мудрых мыслей

«От курения тупеешь, оно
не совместимо с творческой
работой»

И. Гёте

«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые
нации»

О. Бальзак

«Всякий курящий должен знать, что
он отравляет не только себя, но и
других»

Н. А. Семашко



**Откажись от вредных
привычек!
Выбирай спорт!
Движение — это жизнь!
Продли свою жизнь!**

**ТМК ОУ
"Дудинская средняя школа №7"**



**Спорт как
альтернатива
вредным
привычкам**