

# ПРАВИЛА

## ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

«ЗДОРОВЬЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТРУДЕ, И НЕТ К НЕМУ СТОЛБОВОЙ ДОРОГИ, КРОМЕ КАК ЧЕРЕЗ КРОПОТЛИВЫЙ ТРУД»

## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



10 ТЫСЯЧ ШАГОВ



1.5 ЛИТРА ВОДЫ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



8 ЗАБОР СНА



10 МИНУТ МЕДИТАЦИИ

# СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!



На желание быть здоровым:



«Нет, спасибо, я хочу быть здоровым,  
а не болеть ВИЧ-инфекцией!»

**Отказаться от наркотиков  
ТЫ МОЖЕШЬ СОСЛАВИВШИСЬ:**

На отказ в связи с  
отрицательным опытом:



«Я попробовал и мне не понравилось,  
а вам советую не пробовать!»

На свою занятость:



«У меня завтра контрольная и надо  
учить уроки!»