**Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия**

**Чтобы сохранить здоровье, человеку необходимо:**

- правильное питание
- искоренение пагубных привычек и пристрастий
- достаточная двигательная активность
- оптимальный режим труда и отдыха
- личная гигиена
- закаливание
- позитивное восприятие жизни

**Быть здоровым—это модно!**
**Здоровье с нами навсегда!**
**Долой все вредные привычки!**
**Наш выбор—спорт и красота!**
**Здоровая семья—здоровый я!**
**Здоровый я — здоровая страна!**

**Здоровье и психоэмоциональные факторы риска:**

- стресс – это реакция человека на любые события и изменения;
- стрессоры – факторы, вызывающие стрессовую реакцию

**Чтобы предотвратить накопление «стрессового фермента», необходимы:**

**ВИТАМИНЫ:** при стрессах быстро расходуется запас витаминов группы «В». Эти витамины должны поступать в организм в комплексе с минеральными веществами.

**УПРАЖНЕНИЯ:** нужно ежедневно делать небольшую зарядку (минут 15). Полезно ходить пешком, кататься на велосипеде, очень полезны прогулки на природе с любимыми животными. Хорошо заняться спортом.

# Я НУЖЕН РОССИИ ЗДОРОВЫМ!

**ТЫ СЧАСТЛИВ ЗАВТРА, ЕСЛИ ДУМАЕШЬ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!**

# МОЛОДЕЖЬ РОССИИ ВЫБИРАЕТ ...

ГРАЖДАНСКУЮ ИНИЦИАТИВУ И ВОЛОНТЕРСТВО

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

КРЕПКИЙ БРАК И СЕМЬЮ

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СПОРТ

ЗАЩИТУ ОТЕЧЕСТВА

ВЕСЕЛЫЙ СМЕХ, ТЯГУ К УЧЕБЕ