



В здоровом
теле

здоровый дух



Здоровье -

- о Это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог благополучия и долголетия. Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.



Здоровый человек

- весёлый
- бодрый
- энергичный
- у него чистая кожа
- блестящие волосы
- отдохнувший
- хороший сон



Здоровый образ ЖИЗНИ

Правильное
питание

Закаливание.
Здоровый сон

Активная
деятельность
(спорт) и
активный
отдых

Отказ от
вредных
привычек



Закаливание – это
тренировка защитных сил
организма.



Полноценный сон – это не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья.



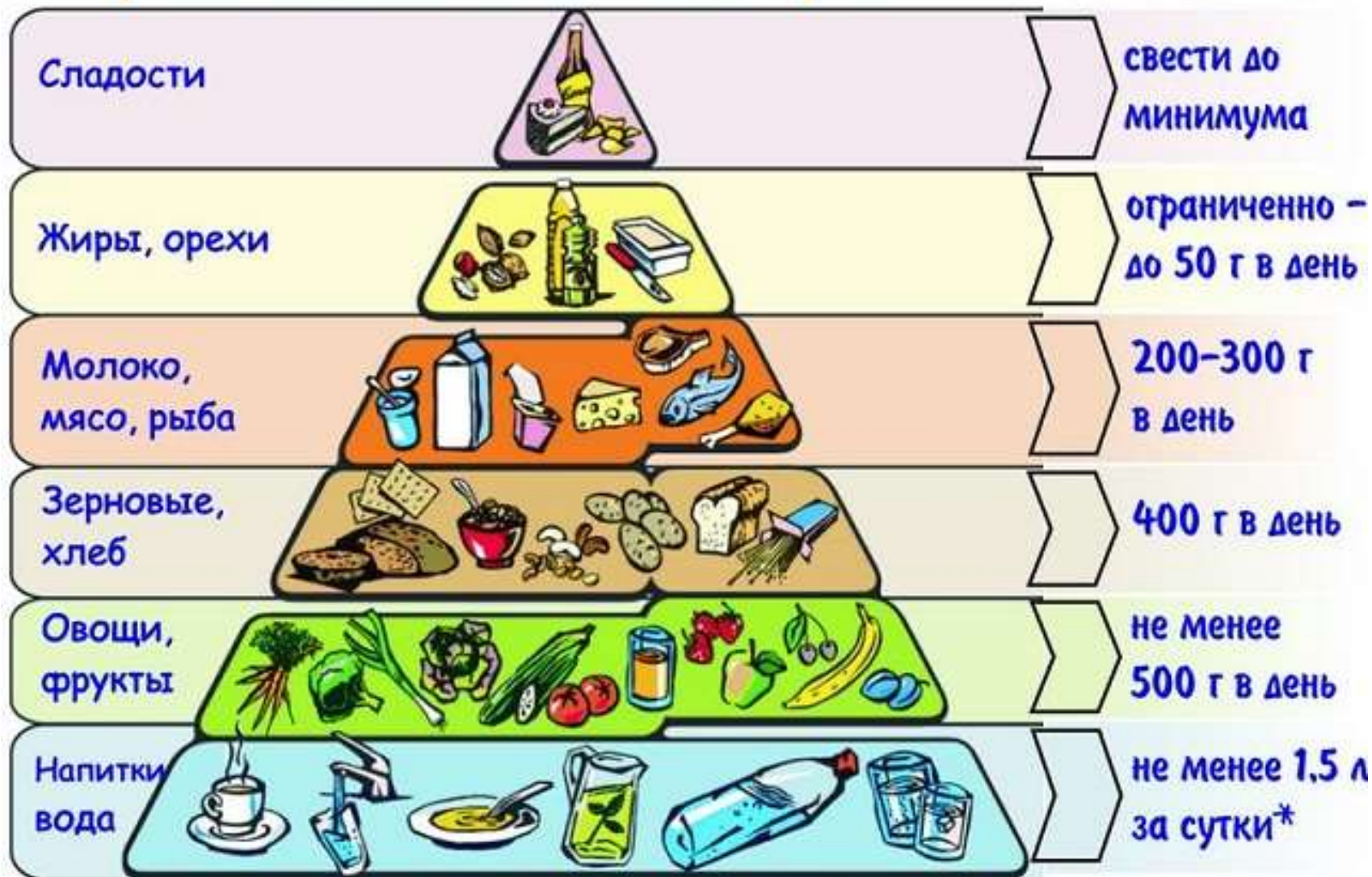


- Ложиться желательно не позднее 22ч.
- Чем меньше одежды тем лучше.
- В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

*Правильное питание –
основа здорового образа
жизни.*



Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Выбор за тобой!!!



Активная деятельность и активный отдых.



Подвижный, быстрый человек
Гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.





Правильный отдых.

- Находитесь на природе, в лесу;
- Занимайтесь любимыми делами:
танцы, рисование,
фотография;
- Занимайтесь спортом.



Вредные привычки



Курение



Алкоголь



Наркотики



Не совместимы с понятием
здорового образа жизни!

Курение - одна из вреднейших привычек

**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.



1-2 пачки
сигарет
содержат
смертельную
дозу никотина.
Курильщика
спасает, что эта
доза вводится в
организм не
сразу, а дробно.

Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



Минздрав предупреждает !!!

- Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- Ежегодно в мире умирают 400000 человек от последствия курения



АЛКОГОЛИЗМ.



«Пьянство —
есть
упражнение в
безумии»

Пифагор

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



**НАРКОТИКАМ
НЕТ!**



НАРКОТИКИ — 
БИЛЕТ В ОДИН КОНЕЦ



ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ

**Сделай
правильный
выбор!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

