

# Кодекс здоровья

---

Выполнили: Евдокимова Анастасия, Соколова Ирина,  
Сударикова Анастасия





- 
- 1. **Здоровье – полное знание о своем организме, как он функционирует и что ему необходимо! Знай хотя бы в общих чертах, как он работает, что полезно, а что вредно человеческому организму, что способно продлить ваши годы, а что отодвинуть старость.**



**2. Здоровье- это то, что тебя окружает! Будь ближе к природе, старайся находиться как можно чаще на свежем воздухе в лесу, парке, на реке. И не забывайте искренне радоваться окружающему, всегда наслаждайтесь природой!**



- 3. Чтобы быть здоровым нужно создавать в себе уверенность в том, что ты здоров и желать здоровья окружающим людям!



*4. Здоровье- это то, что мы едим! Старайтесь правильно питаться и главное не переедать, чтобы не создавать для организма лишнюю работу и тяжесть.*





# МЫ ЗА ЗОЖ!



- 5. Необходимо ответственно походить к состоянию своего здоровья и ограничить себя от употребления алкогольной и табачной продукции!

## Движение - Жизнь!!



- 6. Старайтесь достаточно нагружать свой организм! Ведь общая физическая активность (бег, ходьба, перенос тяжестей и др.) должна быть не менее 2 ч в день, в зависимости от вида трудовой деятельности.

7. Сон- важный компонент нашего здоровья! Старайся спать не менее 6-7 часов в сутки!

---



8. Здоровье основывается на физической и гигиенической культуре, а чистота его большой залог!

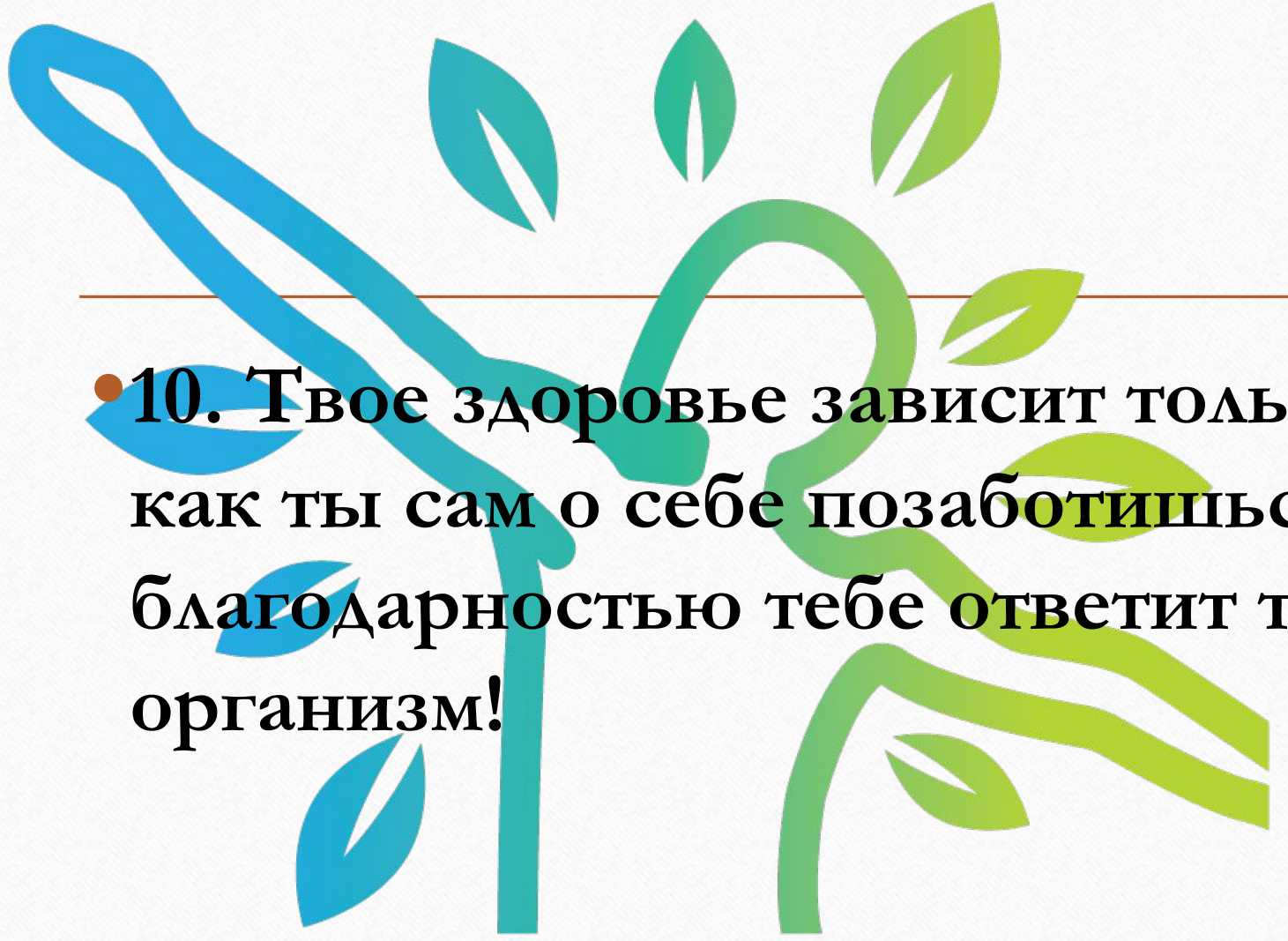






- 9. Давайте своему организму самому себя вылечить! Не стоит применять много лекарственных препаратов, ведь даже синтетические витаминные препараты намного уступают природным пищевым растениям: фруктам и овощам.



- 
- A stylized illustration of a plant with thick, curved stems in shades of blue and green, and several simple leaf shapes in matching colors. The plant is positioned behind the text.
- **10. Твое здоровье зависит только от тебя! То как ты сам о себе позаботишься, с такой же благодарностью тебе ответит твой организм!**

