

«ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ»

Выставка – совет для подростков к Всемирному дню здоровья



7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Тема дня: «Построим более справедливый, более здоровый мир».

2021 год провозглашен годом медицинского и социального работника.

*Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности
в борьбе с пандемией COVID-19.*

2021

Год медицинского
и социального работника



Добрый день, наши дорогие читатели! На тему здорового образа жизни уже написаны сотни тысяч статей. В них, по полочкам разложено, что и как надо делать. Процветают империи, продающие доверчивым клиентам пилюли, мази и БАДы, которые якобы спасают от всех болезней. Учёные утверждают, что наше самочувствие процентов на 60 зависит от того, как мы себя ведём, что делаем и едим. Остальные проценты это — врождённые предрасположенности, иммунная система и наследственность.

А ведь, на самом деле всё очень просто. Нам стоит осознать и понять тот факт, что наше здоровье зависит только от нас. Придя самостоятельно к такой мысли, многие уже начали вести ЗОЖ (здоровый образ жизни). Именно так называют жизнь человека, направленную на сохранение и поддержание в норме своего здоровья. А также профилактику всевозможных болячек и укрепление организма в целом.



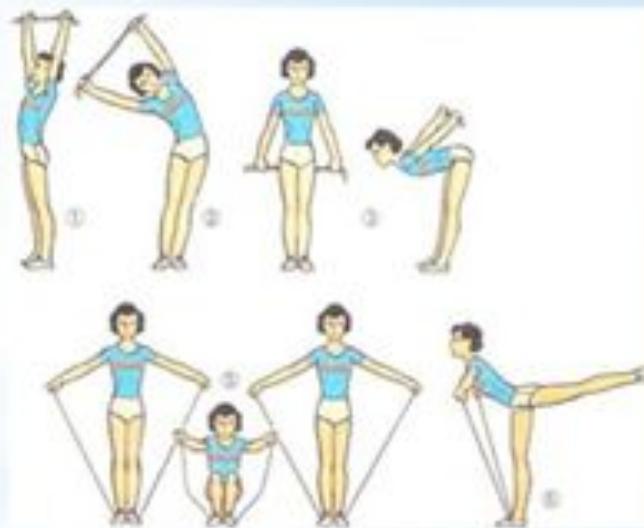
**Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!**



**МЫ -
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

ЗДОРОВЫЕ В ПОРЯДКЕ! СПАСИБО ЗА РЯДКЕ!

1. Потягивание со сложенной скакалкой.
2. Наклоны в стороны, руки вверх.
3. Наклоны, руки отвести как можно больше назад-вверх, прогнуться.
4. Последовательное поднимание носков и пяток с продеванием скакалки под ступнями ног назад и вперед.
5. Приседания, руки вперед, скакалка под ступнями ног.
6. Удержание равновесия на одной, затем на другой ноге. Прогнуться, ногу стараться поднять как можно выше.
7. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
8. Ходьба на месте.



Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет Ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – полезная привычка!

Пирамида Вашего здорового питания!



Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Пища – это наше топливо. Насколько правильно вы питаетесь, настолько хорошо будут работать ваше тело и мозг..



Спорт – здоровый образ жизни!

Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь человека на 1 час!



Начать заниматься спортом никогда не поздно!

НАЙДИТЕ СВОЙ СПОРТ...

В мире придумали столько видов спорта, что где-то точно есть занятие и для вас.

**Устьянский
Край**

Отдыхайте! Переутомление не добавит вам здоровья, а только наоборот. Обязательно находите время для отдыха!

Читать книги – это здорово!

Хорошая привычка и неоспоримая польза!



Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час – уметь все время
Иметь на все свой час и время:
И на веселье, и на труд.
На шум и шутки пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтенье книг!

Чтобы усвоить информацию, лучше разделить процесс чтения на этапы и читать понемногу, но регулярно. Так сформируете привычку к чтению, не устанете от перегруза информацией. Специальную и научную литературу, которая требует работы мозга и концентрации, лучше читать на свежую голову, обычно это первая половина дня. Художественную литературу - ближе к вечеру, перед сном или когда есть желание переключиться и отдохнуть.

ПРАВИЛО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ВЫСЫПАЙТЕСЬ.

Чтоб хорошо себя чувствовать, нужно не меньше семи часов сна,
а для красоты - лучше спать не менее 9 часов в сутки.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ТАБАК – ТВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ВРАГ!



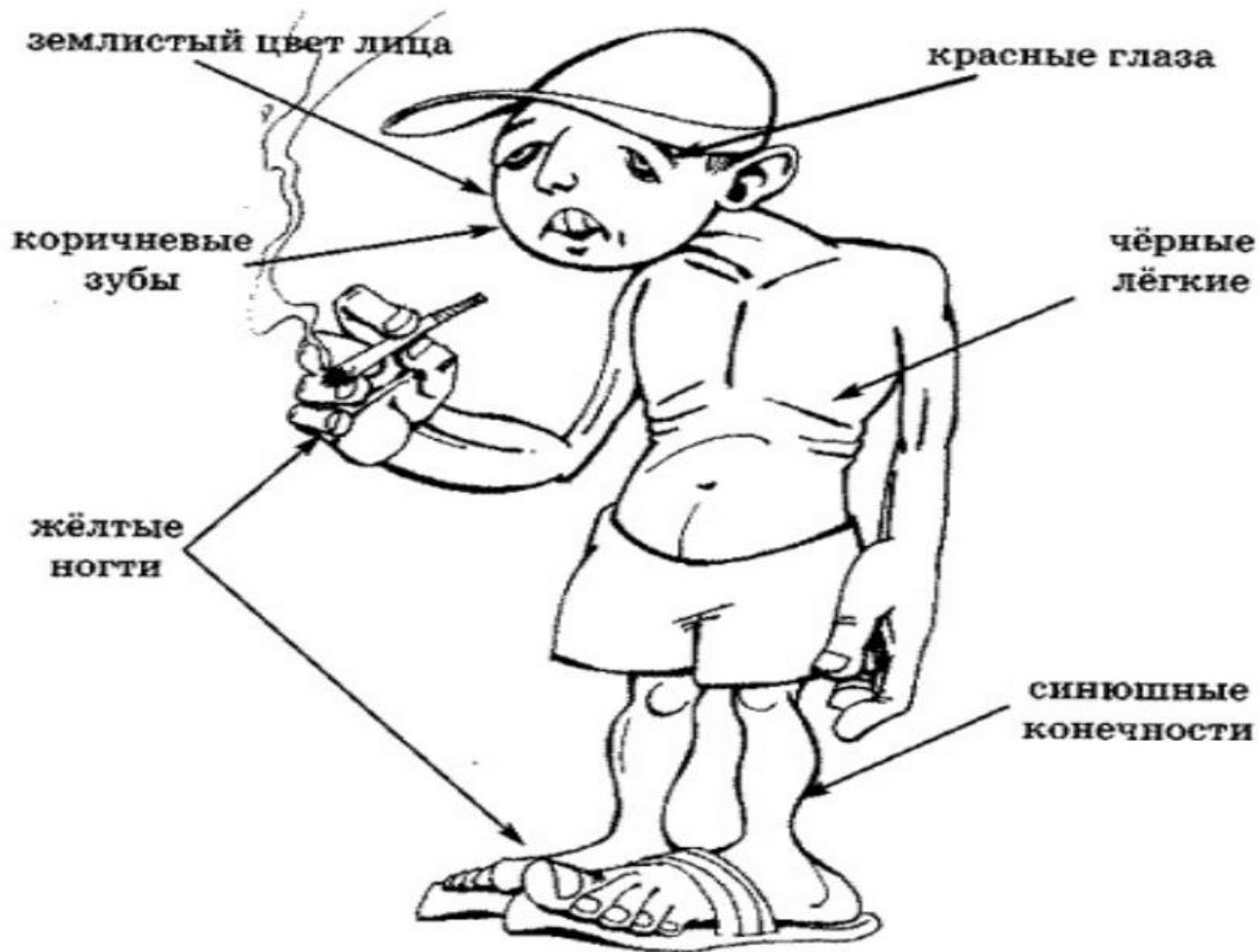
«Всякий курящий должен знать и понимать, что он отправляет не только себя, но и других». (Н. Семашко). От пагубных привычек страдают красота и здоровье.

Содержание вредных веществ в сигарете



Особенный вред курения для детей и подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет. Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Но ни в коем случае не токсинов - в том числе и из табачного дыма. Думаем, что тут все понятно.

"Раскрась курильщика"



ЭТО ВАЖНО!

Пословица гласит: «Здоровье не купишь, его разум дарит»

Ребята, помните, что ваше здоровье в ваших руках.

*Если вы будете соблюдать правила здорового образа жизни,
болезни вас будут обходить стороной.*



Спасибо за внимание!

**Будьте
здравы!**

