

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. Оптимистичный взгляд на жизнь позволяет нам больше ею радоваться вне зависимости от наличия проблем разного рода. Чаще улыбайтесь!
-



- 5. Здоровая личность характеризуется самостоятельностью, уверенностью в себе и доброжелательным отношением к другим ЛЮДЯМ.



-
- 6. Помимо нахождения наедине с природой, можно заниматься йогой, медитациями, дыхательными техниками, например, ребёфингом, для улучшения духовного здоровья



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





- 8. Состояние здоровья зависит от нашей реакции на происходящие события. Преимущественно спокойное отношение позволяет сохранять нервную систему в порядке и поддерживать сердечно-сосудистую систему. Так что бурное реагирование на каждую мелочь - прямой путь к проблемам со здоровьем на фоне общей невротизации!

МЫ ЗА ЗОЖ!



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

Движение - Жизнь!!



- 10. 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.

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

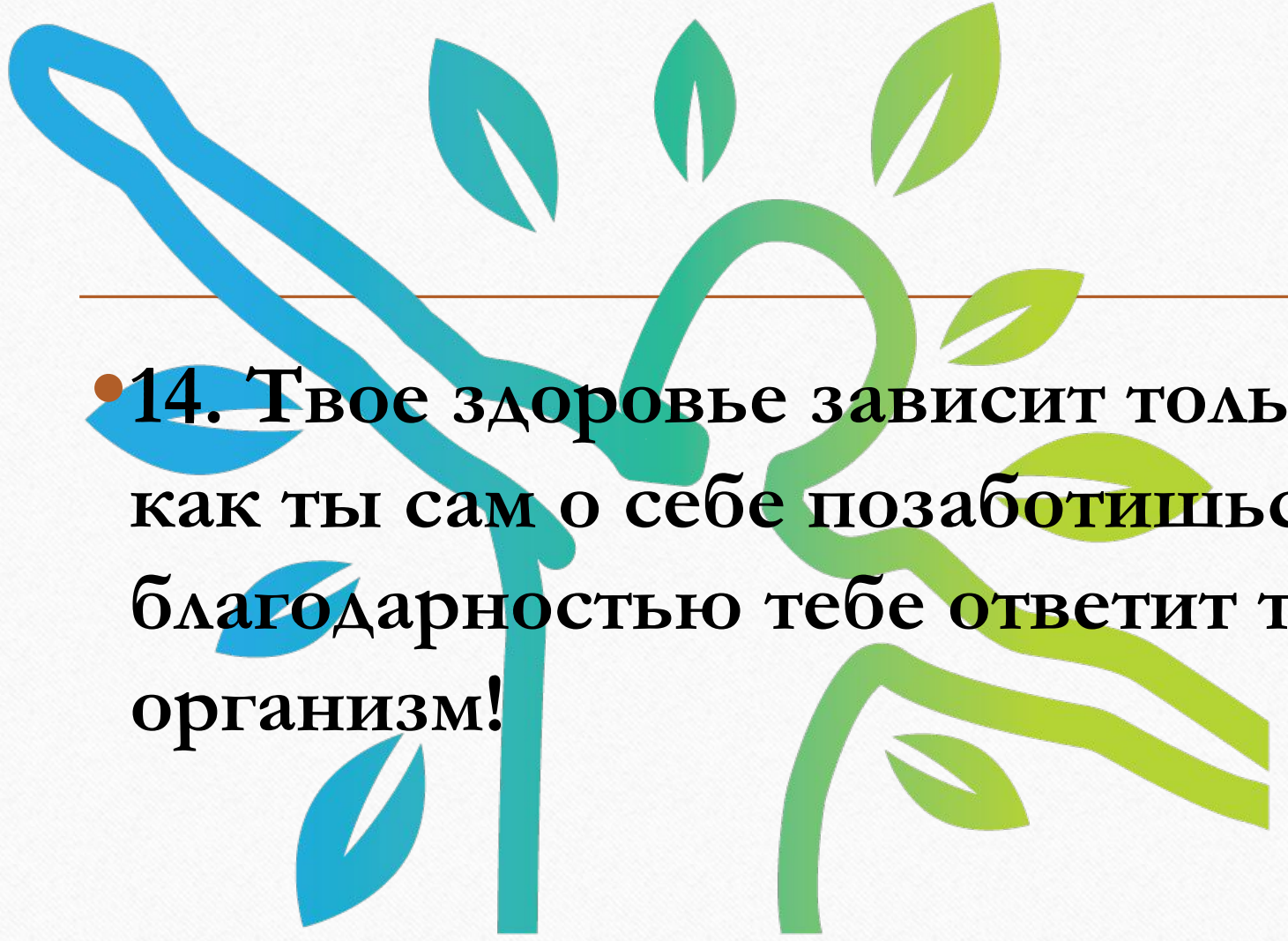


12. Здоровье основывается на физической и гигиенической культуре, а чистота его большой залог!





- 13. 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.

- 
- **14. Твое здоровье зависит только от тебя! То как ты сам о себе позаботишься, с такой же благодарностью тебе ответит твой организм!**

