

**Наше здоровье,
в наших руках**

- Здоровье и жизнь - самые жизненные ценности, стоимость которых трудно переоценить. Но многие люди начинают ценить и беречь, потеряв значительную часть этого сокровища, отпущенного нам природой. Ведь будем мы здоровыми, бодрыми, активными - в значительной степени зависит от нас самих.

Народная мудрость гласит:

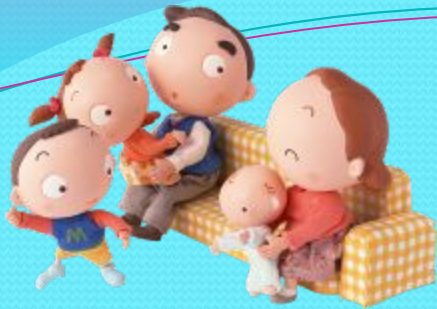
Деньги потерял-
ничего не потерял,



время потерял-
много потерял,

а здоровье потерял-
всё потерял.





STORYBOOKS
STORYBOOKS
STORYBOOKS



На здоровье влияют

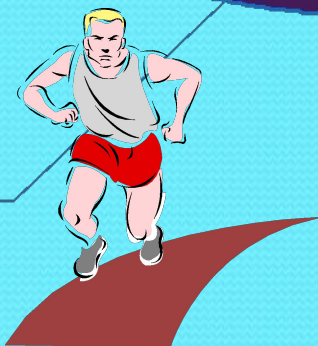
Качество
медицинс
кой
помощи
10%



Экология
20%

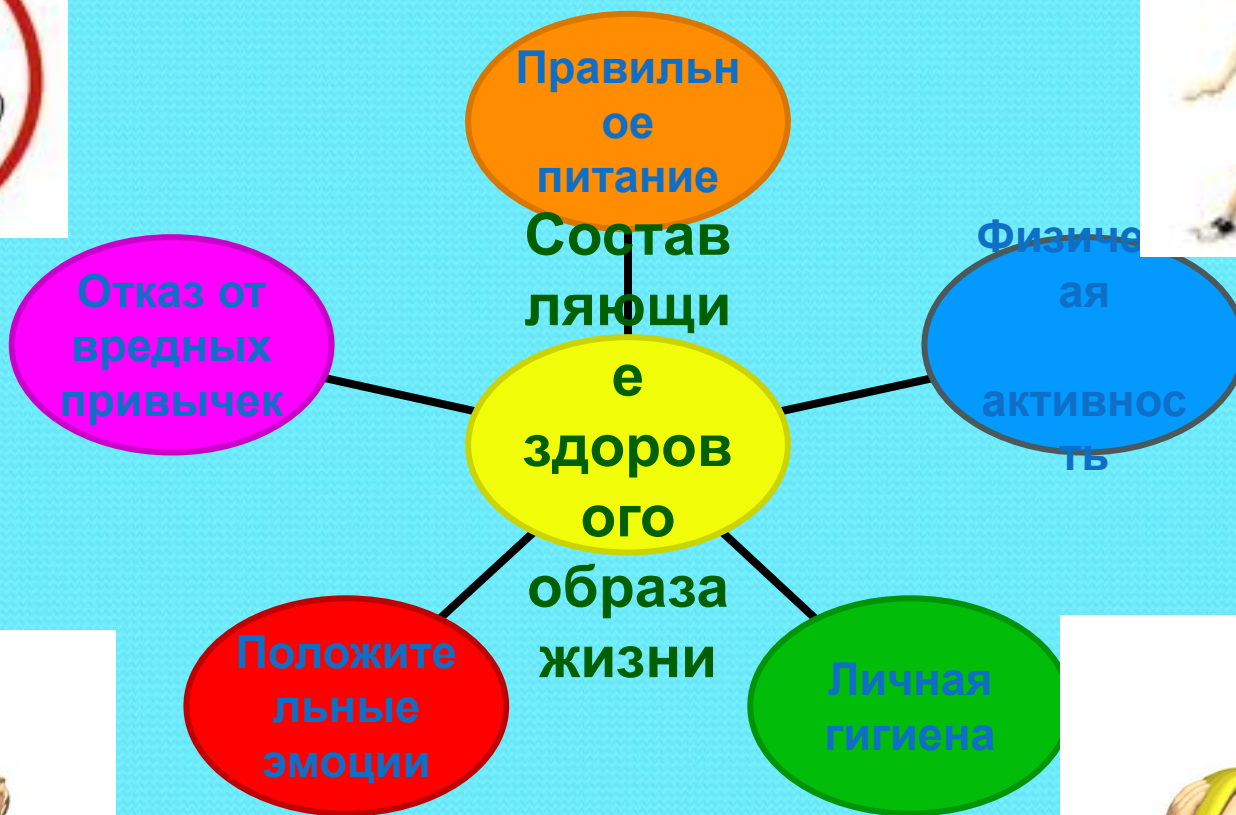
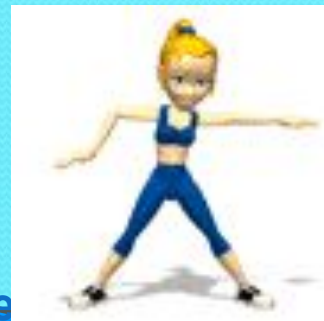


Образ
жизни
60%



Наследст
венность
10%





Чтобы быть здоровым человеком надо:



Будешь правильно питаться – со
здоровьем будешь знаться!



Рациональное питание



Потребление
чистых,
натуральных
продуктов.

Лечение
природными
лекарствами.

Обязательное
соблюдение
режима
питания.



Рациональное питание





Как нужно правильно питаться?

Ежедневно употреблять в пищу полезные продукты, а особенно овощи, ягоды и фрукты, в них больше витаминов.

Правила приема пищи

1. Есть надо регулярно в одно и то же время. В перерывах не перекусывать.
2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть телевизор.
4. Еда должна быть разнообразной и вкусной.
5. Не есть перед сном. Но если сильное желание поесть – выпейте стакан кефира или съешьте яблоко.



Отобрать в корзинку только полезные продукты.

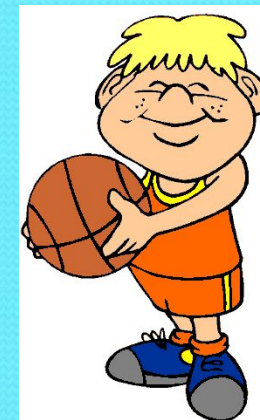
- Чипсы
- Кока - кола
- Морковь
- Творог
- Яблоко
- Мясо
- Конфеты
- Хлеб
- Торт
- Капуста
- Апельсин
- Орехи
- Рыба



Физическая активность



- Двигательная активность улучшает работу всех органов.
- Малоподвижный образ жизни приводит к болезням сердца, ожирению и раннему старению всего организма.



Заниматься спортом



**СПОРТ
ЗДОРОВЬЕ
НАЦИЯ**



Двигайся больше – проживешь
дольше!



Если не бегать, пока здоров,
придется побегать,
когда заболеешь



Смолоду закалиться всем
пригодиться!



Активная деятельность

Зарядка



Соблюдение
личной
гигиены



Закаливание



Спать не менее 10 часов в сутки



Личная гигиена

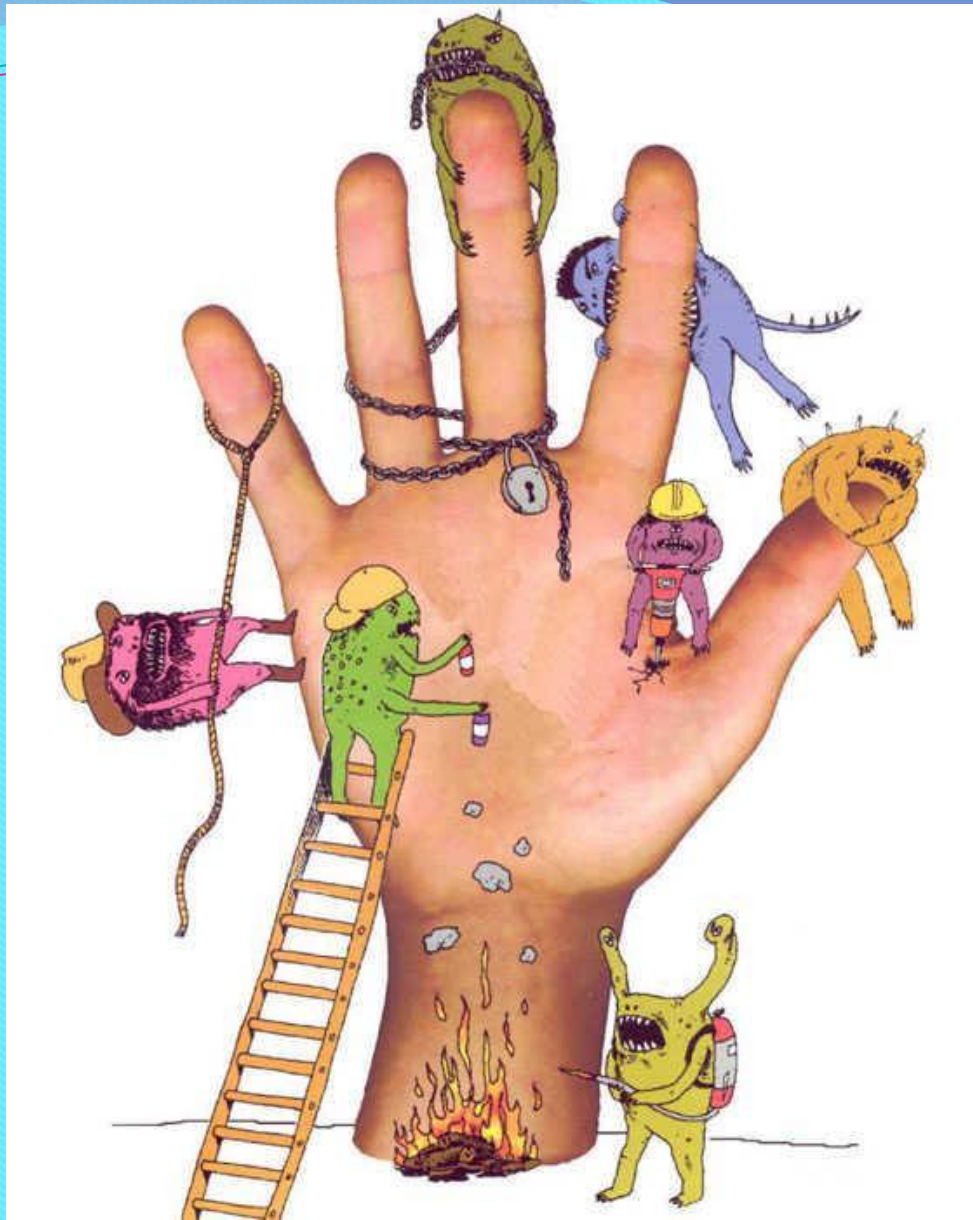


ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



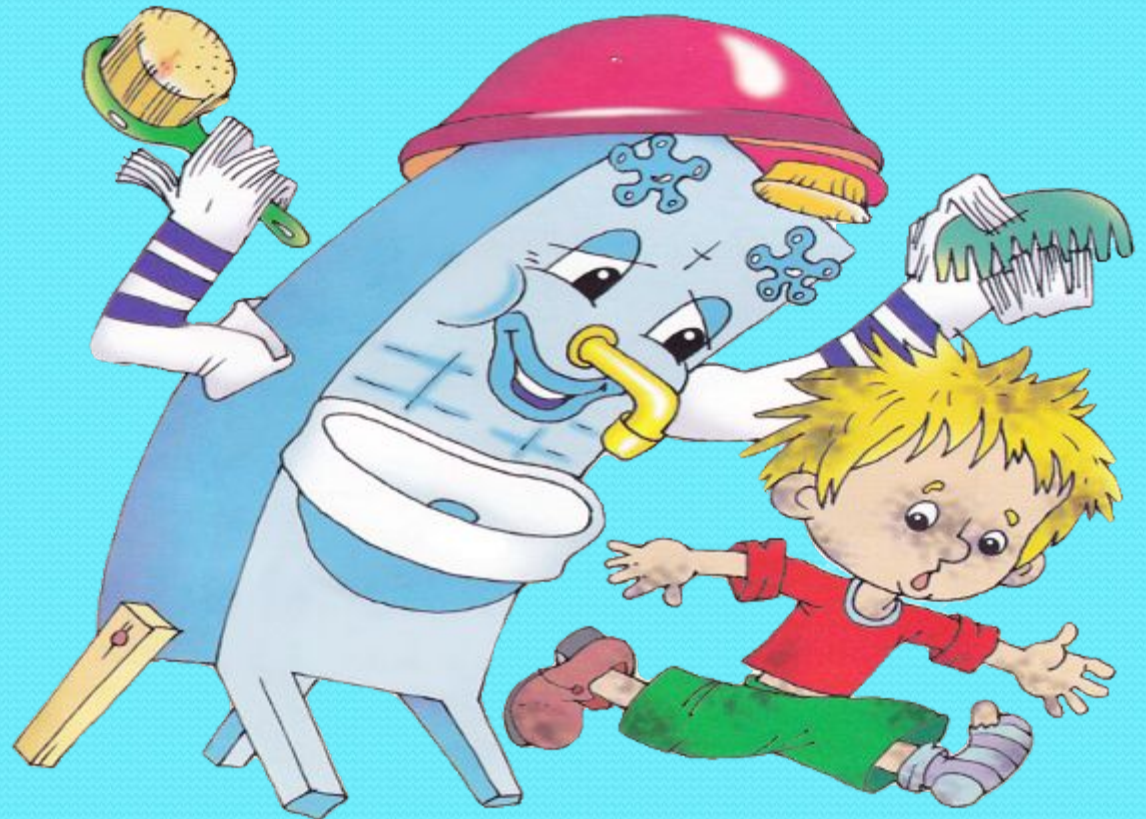
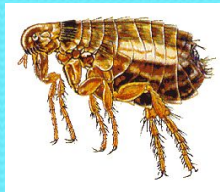


A close-up photograph of two hands being washed with white, bubbly soap foam. The hands are positioned under a faucet, which is partially visible in the upper right corner. The background is a plain, light-colored surface, likely a sink. The overall scene is brightly lit, emphasizing the texture of the soap and the skin.

**Чисто жить —
здоровым быть**

Назовите насекомых - индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

● Блохи, вши.



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,
Сам смех – тропа к успеху,
И все нам удастся,
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,
каждым днем вы наслаждайтесь!**

Польза смеха

- Смех успокаивает
- Смех улучшает кожу
- Смех укрепляет отношения
- Смех повышает иммунитет
- Смех оздоравливает сердце
- Смех снимает боль
- Смех развивает легкие
- Смех побеждает стресс
- Смех помогает быть в форме



Сложить в корзинку положительные эмоции

Гнев

Радость

Грусть

Восторг

Смех

Злость

Страх

Обида



Разношу хорошее настроение!



СКАЖЕМ "НЕТ"

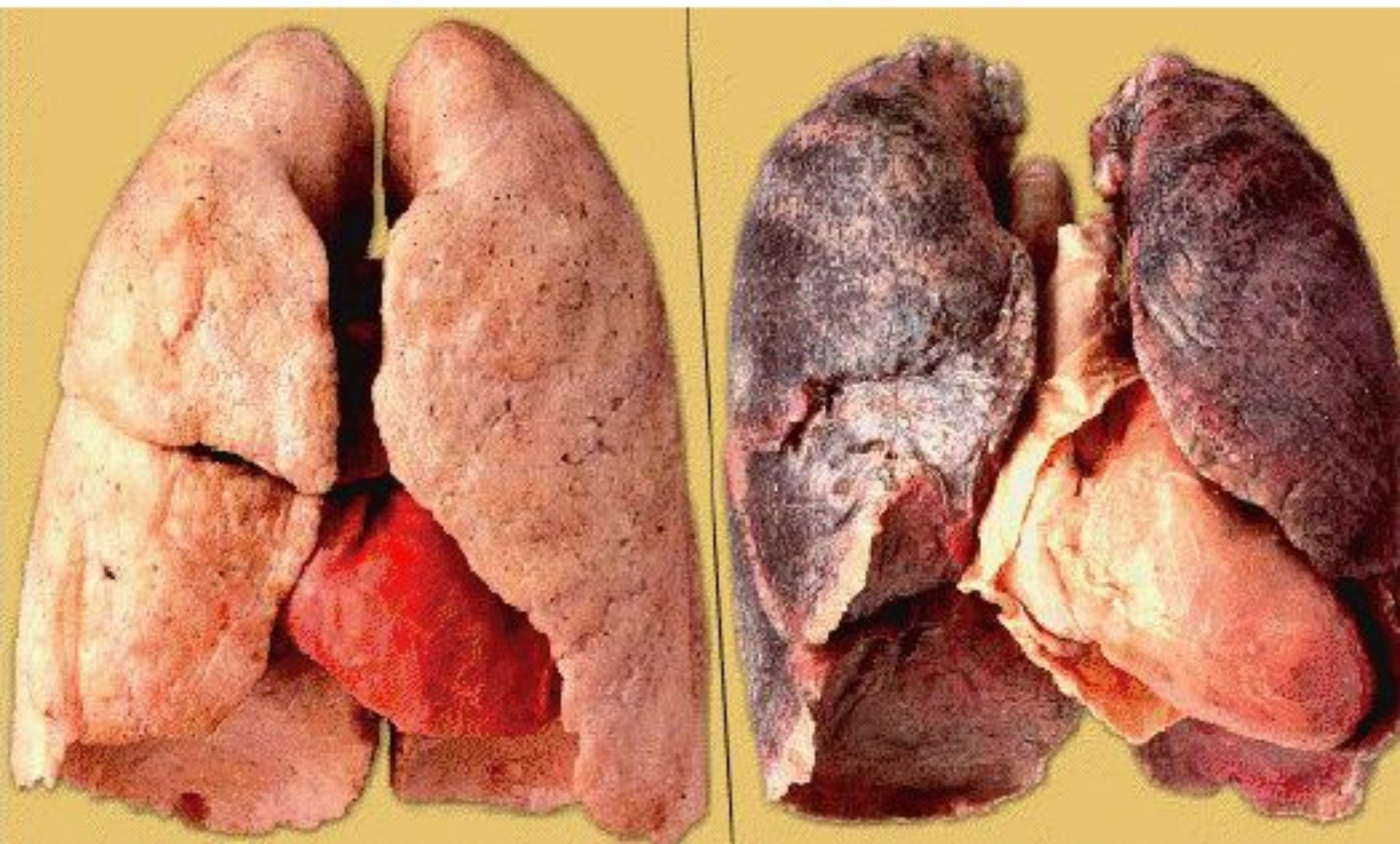
Берегите своё здоровье!



ЧКИ



Сравните легкие здорового и курящего



Здоровый нищий счастливее больного короля



Если заболел надо:

Советы доктора

1. При простуде пить чай с малиной.
2. От насморка полезен свекольный сок.
3. При кашле пьют настой редьки на меду.
4. От головной боли помогает избавиться капустный лист.
5. Не заболеть гриппом помогают лук и чеснок.

Вывод...

И напоследок я хочу вам сказать, что наше здоровье зависит только от нас ... потому, что только мы можем выбирать какой образ жизни нам вести и если мы будем вести здоровый образ жизни, то в нашей стране уменьшится уровень смертности и люди будут меньше болеть!

Вот же друзья, давайте мы будем вести здоровый образ жизни, чтобы мы могли прожить до 100, а то и больше.)



Наше здоровье в наших руках

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И
СЧАСТЛИВЫ!**