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-

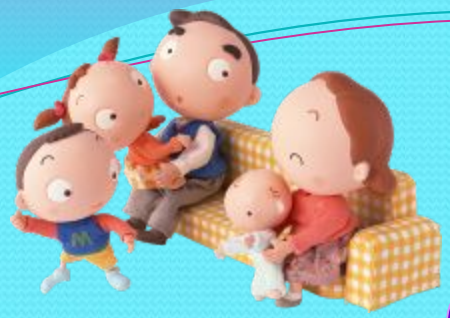
ничего не потерял,

время потерял-

много потерял,

а здоровье потерял-

всё потерял.



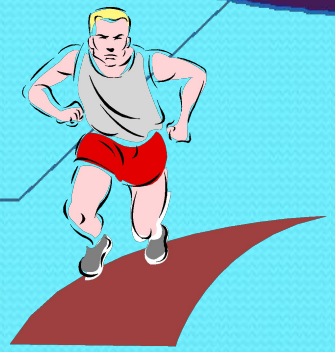
Здоровье - это здоровый образ жизни

На здоровье влияют

Качество медицинской помощи 10%

Экология 20%

Образ жизни 60%



Наследственность 10%

Правильное питание

Отказ от вредных привычек

Составляющие здорового образа жизни

Физическая активность

Положительные эмоции

Личная гигиена

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

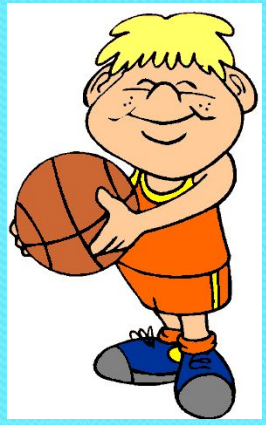
1. Есть надо регулярно в одно и тоже время. В перерывах не перекусывать.
2. Не надо бить рекорды на скорость поедания пищи. Есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу. В этом случае вы съедите меньше и желудок легче переработает еду.
3. За столом не читать, не разговаривать по телефону, не смотреть 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

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

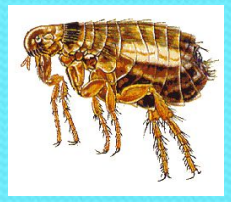
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!

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 удается,
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

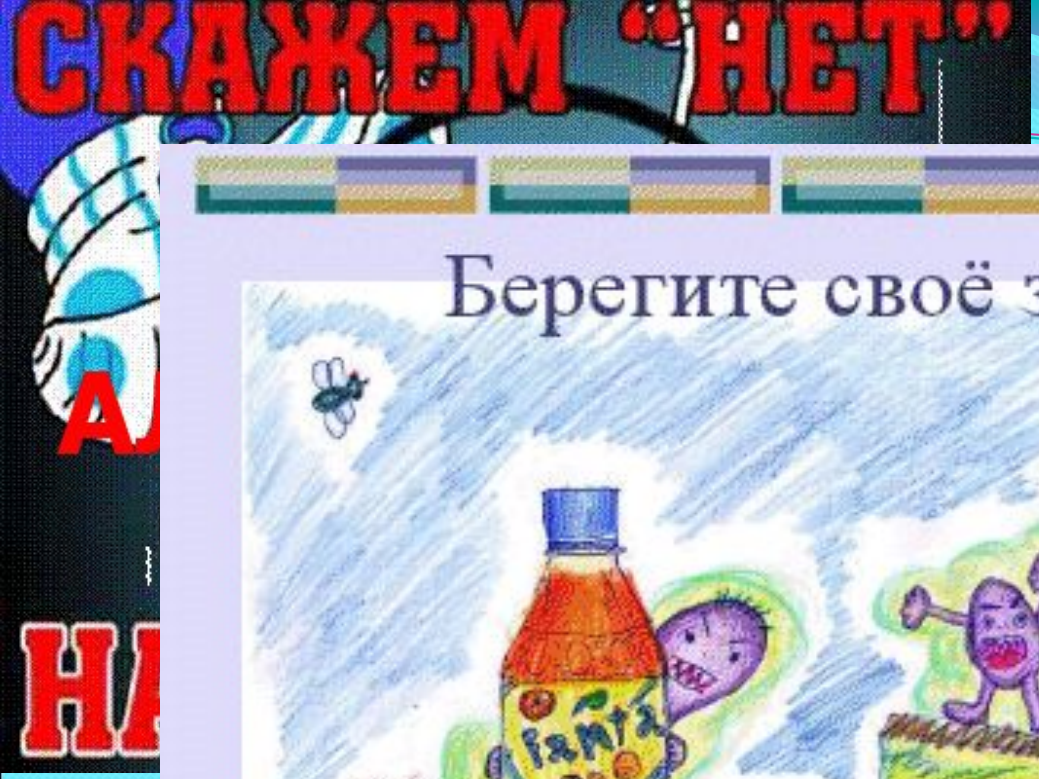
Восторг

Смех

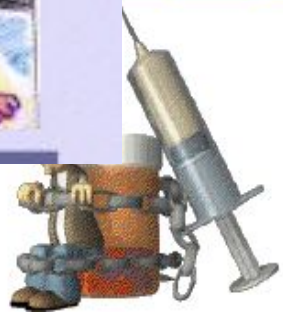
Злость

Страх

Обида



Берегите своё здоровье!



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!