

Здоровье нации

в твоих руках



**Положительные
эмоции**

**Физическая
культура,
спорт,
движение,
закаливание**

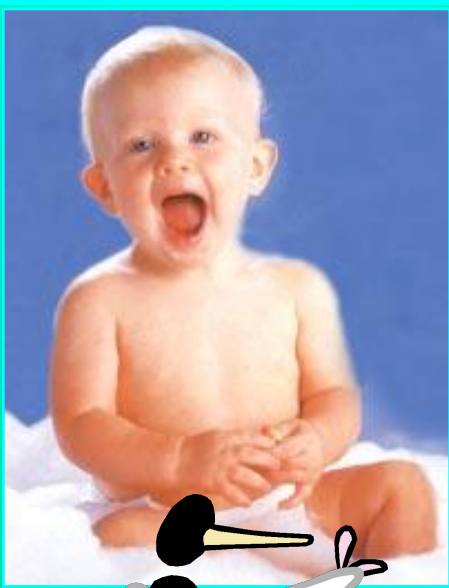
**Рациональное,
полезное,
витаминное
питание**

**Здоровый
образ
жизни**

**Отказ от
вредных
привычек
(алкоголь,
курение,
наркотики)**

**Личная
гигиена,
эстетика труда
и отдыха**

**Экологически-
осознанное
поведение**



Не хмурься, не печалься!
Улыбнись скорее! Когда
ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и
радостней. Улыбка -
радуга здоровья!

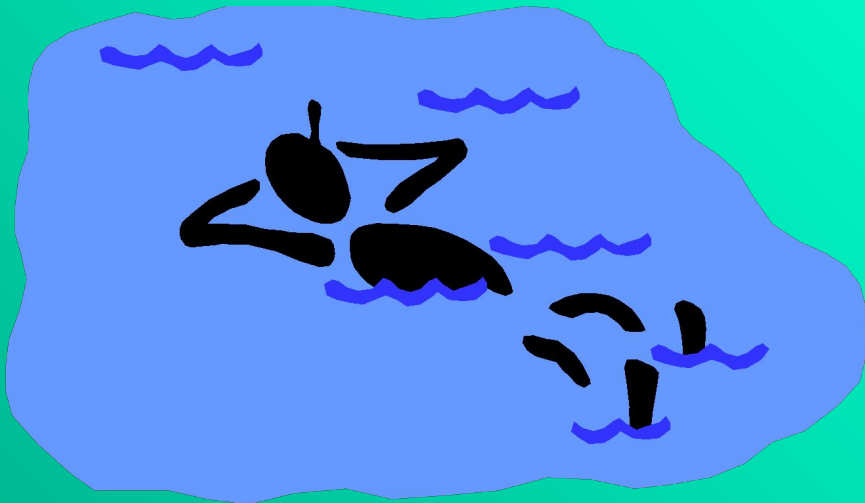




От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!

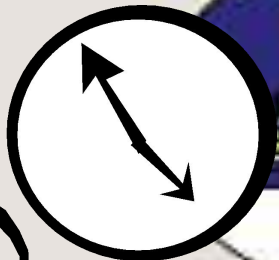


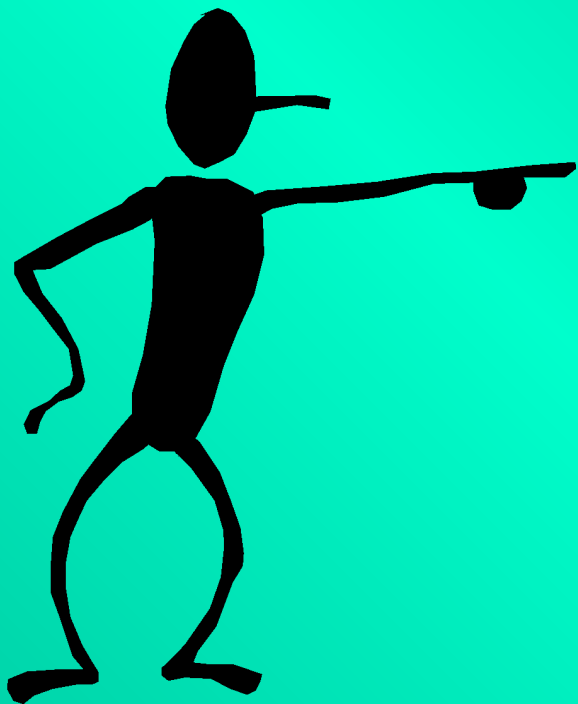
Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым
быть старается!





Ну а если уж
случилось захворать и
занемочь,
к докторам ты
обращайся. Их забота –
нам помочь!



Как телу полезно,
так ты и питайся!



Из крайности в
крайность ты не
бросайся!





А свежая пища -
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!



Знает ведь и стар и млад, что куренье это яд. Осознай ты этот вред, сигарете скажи - **НЕТ!**



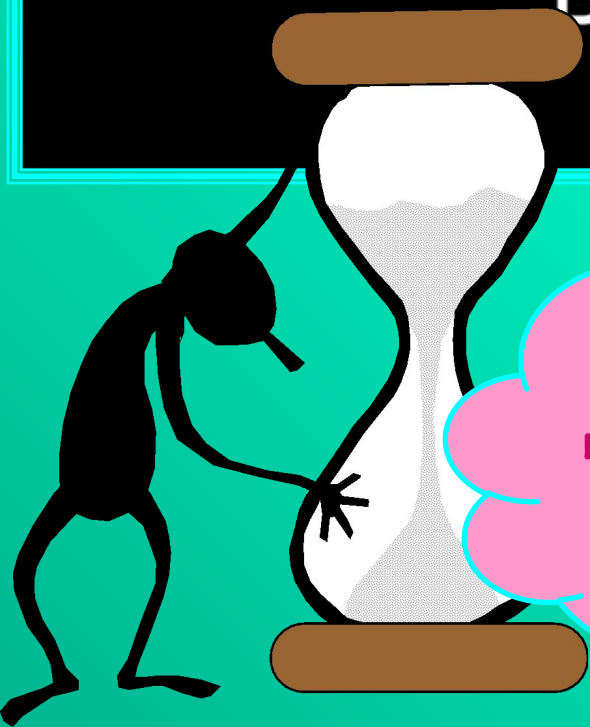
Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



ЖИЗНЬ




ВАМ НЕ ЖАЛЬ?



Тает жизнь как
сигарета. Сколько
нам отведено? Пусть
последняя вот эта,
ведь здоровье - то
одно!





Жить без
чувств?!



Жить без
будущего?!

С наркотиками это
ВОЗМОЖНО...



Жить без
разума?!



Много в жизни радостей.
Много же и гадостей.
Опасайся с ними встреч!
Должен ты себя беречь!

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здорово-охранение



ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

На докторов надейся, но сам не оплошай! И за здоровье бейся, как жить - ты сам реши!





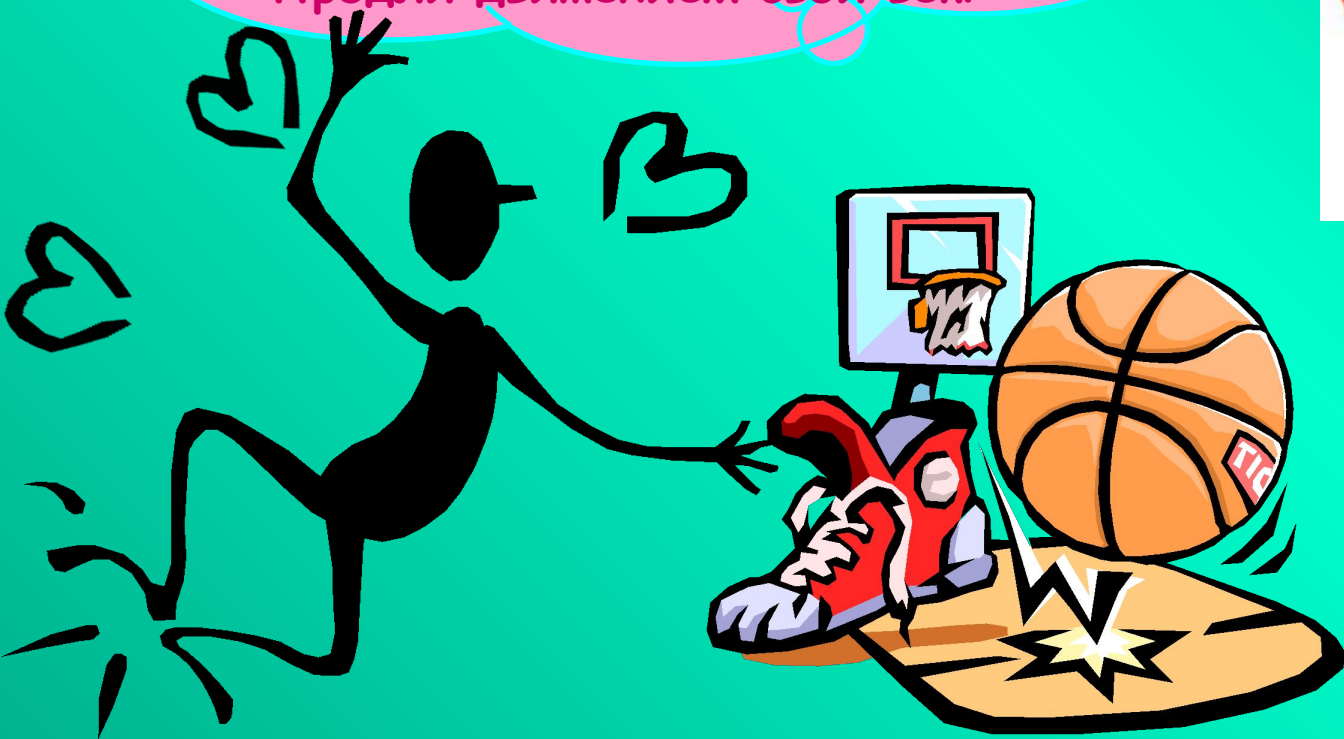
Помни,
малыш, с
самых первых
дней -
здоровье на
свете всего
важней!

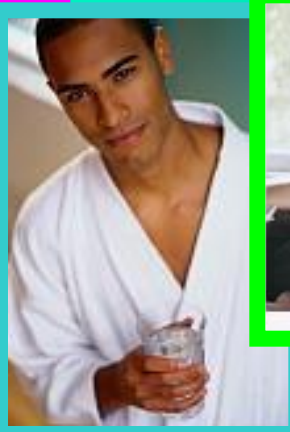




Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать
счастливым,
Продли движением свой век!





За..
здоровый
образ
жизни!



*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*

