



«Виртуальные советы для здоровья»





**Физическое здоровье—сокровище,
которое дано каждому человеку.
Крепкое здоровье—первый шаг к
осуществлению вашей мечты.**





«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни»

Авиценн

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ.

«Спасательной силой в нашем мире является спорт—над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Джон Голсуорси.

«Нужно сохранить крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»

Виктор Гюго

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»

Лев Толстов





- ✓ Физкультура—друг здоровью.
- ✓ Двигайся больше—проживешь дольше.
- ✓ Закаляй свое тело с пользой для дела.
- ✓ Крепок телом—богати делом.
- ✓ Движение—спутник здоровья.
- ✓ Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит
- ✓ Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- ✓ Спорт и туризм укрепляют организм.
- ✓ Кто спортом занимается, пот силы набирается.
- ✓ Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.



- ✓ Ежедневная утренняя зарядка.
- ✓ Соблюдайте режим дня.
- ✓ Здоровое питание.
- ✓ Одевайтесь по сезону.
- ✓ Полноценный сон.
- ✓ Занимайтесь спортом.
- ✓ Прогулка на свежем воздухе.
- ✓ Долой вредные привычки.
- ✓ Меньше стресса, больше смеха.
- ✓ Жить в мире и согласии со своей семьей.

6 лучших докторов и никто не сможет поспорить с этим:

СОЛНЦЕ



ВОДА



СОН



ВОЗДУХ



ТРЕНИРОВКИ



ДИЕТА





Контролируйте свое артериальное давление!

Артериальное давление не должно быть выше 140/90 мм рт. ст.



Не злоупотребляйте алкоголем!

Контролируйте уровень сахара в крови!

Максимально допустимый уровень сахара натощак - 6,1 ммоль/л.



Не курите!

Регулярно проверяйте уровень холестерина в крови!

Максимально допустимый уровень холестерина - 5,0 ммоль/л.



Не пере едайте!

Употребляйте в пищу не менее 500 граммов овощей и фруктов в день, сладкое сократите до минимума. Не ешьте перед сном!

Укрепляйте иммунитет!



Следите за своим весом!

Окружность талии должна быть не больше 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Больше двигайтесь!

Физическая активность в среднем должна составлять не менее 20 минут в день.



Ограничьте потребление соли!

Суточная норма соли не должна превышать 5 грамм.

Будьте активны!



Чаще улыбайтесь!



ГЛАВНЫЕ ВРАГИ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

от азартных игр, компьютера способствует снижению физической активности

НИКОТИН-это наркотик

Курение табака – причина многих заболеваний.

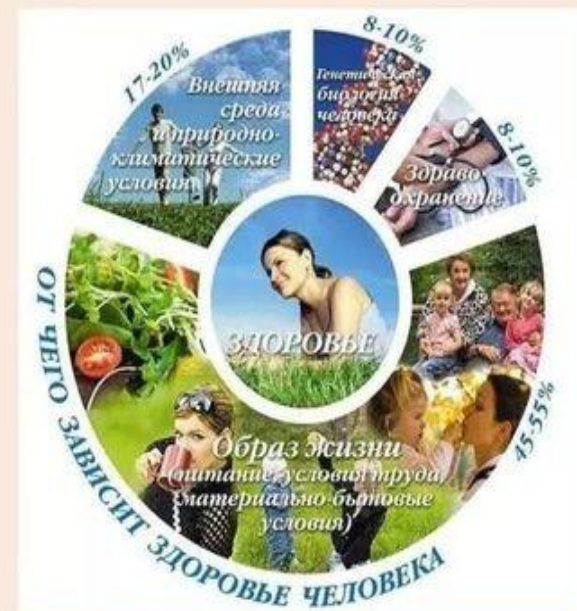
Алкоголь – это наркотик

Употребление спиртных напитков способствует моральному разложению личности и служит причиной болезней печени.



МЫ ЗА:

- Здоровое питание
- Здоровый сон
- Занятие спортом
- Выход на природу
- Культурный досуг
- Участие в акции «За здоровый образ жизни»



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, Вам, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!



Сон

это состояние человека, при котором всё его тело отдыхает.



- Во время сна человек отдыхает и набирается сил.
- Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти.

В среднем взрослый человек должен спать 8 часов. Детям рекомендуется спать 9-10 часов.



Свежий воздух, прогулки, спокойные игры, водные процедуры и чистая постель ускоряют наступление сна, увеличивают его продолжительность.

Мешают спать плотный ужин перед сном, крепкий чай или кофе, шумные игры и поздний просмотр телепередач.



Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие элек.ромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

Вредные привычки

Привычки, наносящие вред здоровью

Сделай свой выбор!



Делай правильный выбор!

- Вредным привычкам – нет!
- Скажи всем друзьям.
- Вредным привычкам-нет!
- Скажи себе сам.
- Вредные привычки-плохо!
- Знай всегда.
- Вредные привычки-гибель!

Вредные,

продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьёзных заболеваний.



Несут огромный вред детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

Береги свое здоровье!

**Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!**











Улучшить
настроение

Облегчить
боль в спине

Уменьшить
объем бедер

Снизить риск
образования
тромбов



Снизить
артериальное давление
и уменьшить риск
сердечного приступа

Натренировать
руки

Подтянуть
мышцы живота

Улучшить состояние
коленных суставов

Уменьшить
нагрузку на ступни

15 МИНУТ

ХОДЬБЫ В ДЕНЬ

МОГУТ ИЗМЕНИТЬ

ТВОЕ ТЕЛО

Здоровье -

**это
бесценный
дар,
который
преподносит
человеку
природа.**





«Здоровье – жизнь, а жизнь – движение!».

**Движение – жизнь и красота,
Здоровый дух и цель ясна:
Беги от лени и болезней,
Спорт для здоровья – всех полезней.**

**В глазках блеск и звонкий смех –
Сколько радостей для всех.
Прыгать, бегать, в цель бросать –
Каждый хочет ловким стать.
Приходит вывод без сомнения:**









**ВЫ ГОТОВЫ
ЖИТЬ
ЗДОРОВО?**

