



«Мое здоровье – мое будущее»

Выполнил: студент группы 14 НК2,
Нефедова Елена
Классный руководитель: Загарина Т.А.

«Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться»

Гиппократ





Рациональное
питание



Искоренение
вредных
привычек

Режим труда и
отдыха

**Здоровый
образ
жизни**

Закаливание
и спорт



Рациональное питание



2-2,5 литра воды
в день

Зерновые
продукты

Белковые и
бобовые
продукты

Овощи и
фрукты

Молочные
продукты

Минимум
жиров,
сладостей и
соли

Искоренение вредных привычек



Курение, алкоголь, наркотики – разрушители здоровья, являющиеся причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность

Закаливание и спорт



Закаленный человек меньше подвержен болезням, быстрее восстанавливается. Физическая активность повышает иммунитет. Организм успешно борется с простудными заболеваниями, период болезни более короткий, без осложнений

Закаливание

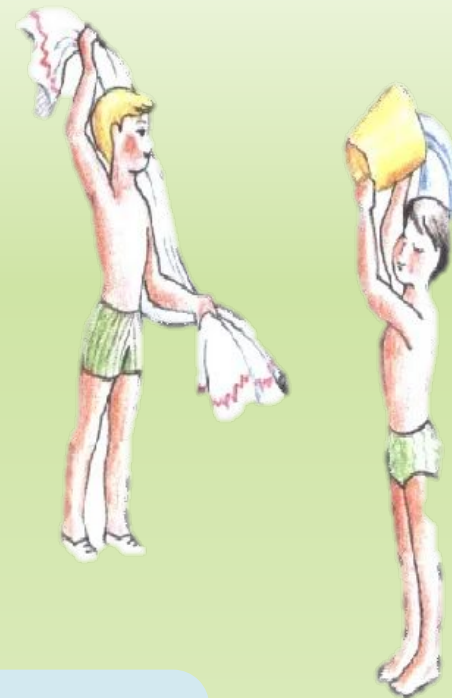
Комплекс
оздоровительных
мероприятий

Босохождение

Обливание

Контрастный
душ

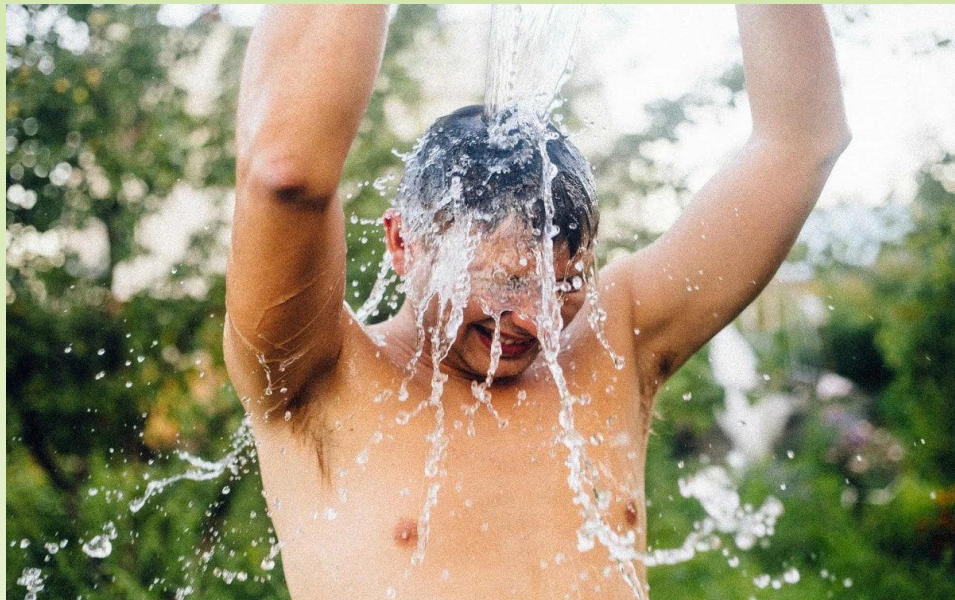
Солнечные
ванны



Босохождение



Обливание



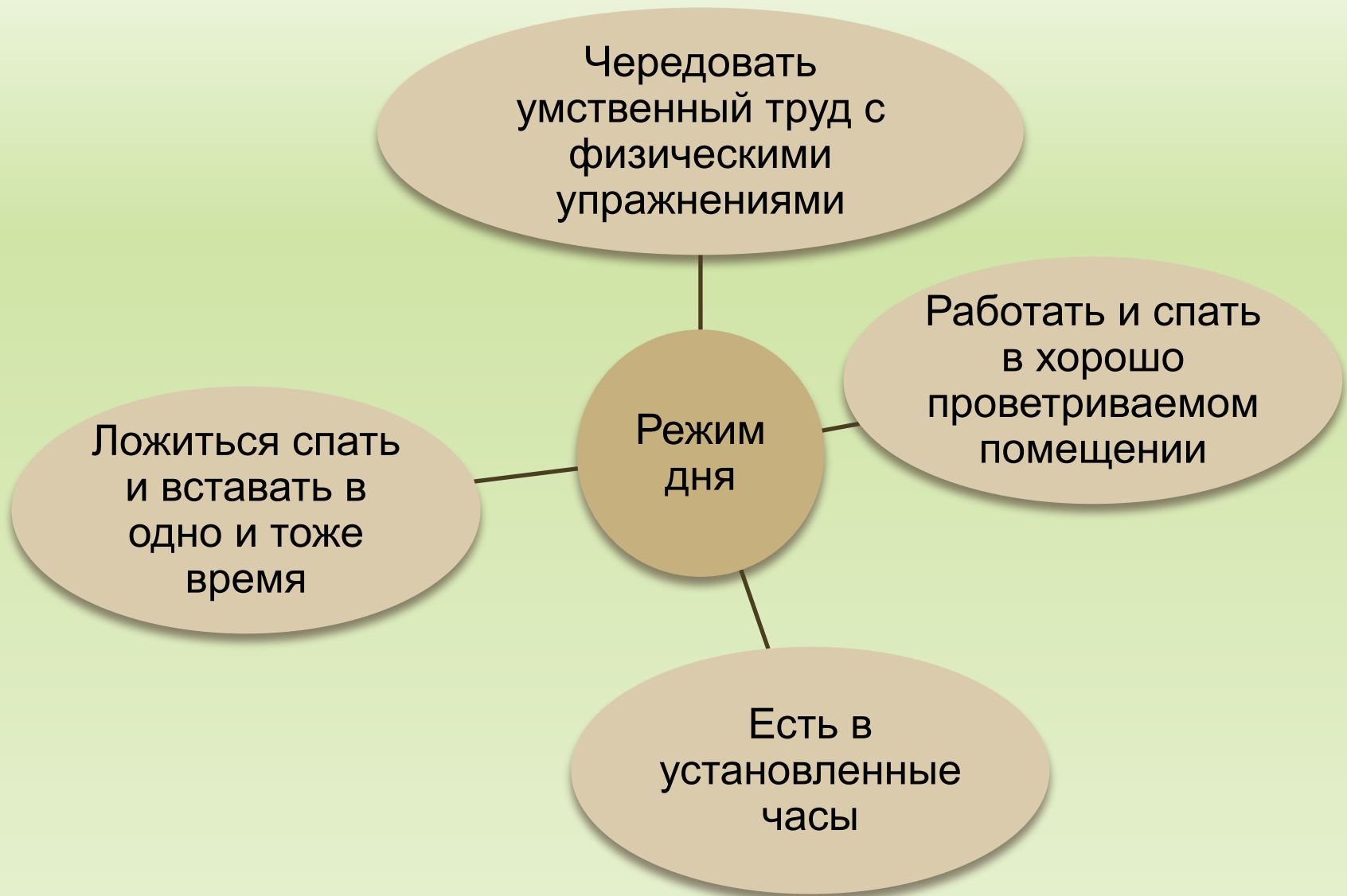
Контрастный душ



Солнечные ванны



Режим труда и отдыха



Здоровье – это бесценное достояние не только
каждого человека, но и всего общества



«А что для тебя значит «ЗДОРОВЬЕ»?»

