

«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



Режим труда и отдыха

Здоровый образ жизни

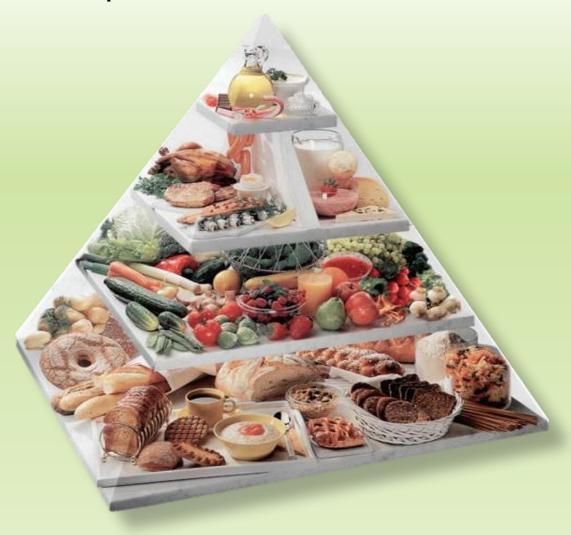
Искоренение вредных привычек



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





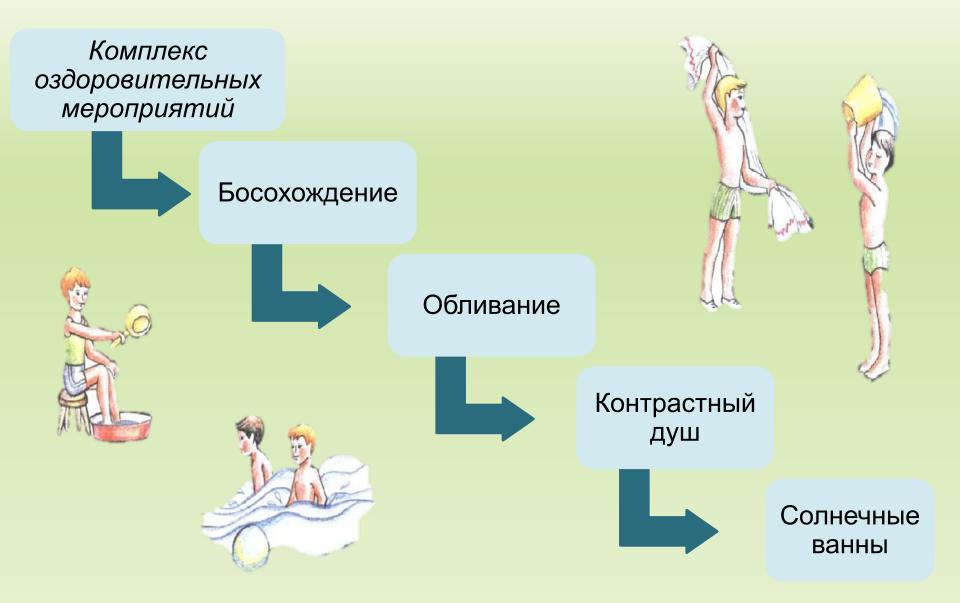
Курение, алкоголь, наркотики – разрушители здоровья, являющиеся причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность

### 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



## 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»?

