

7 апреля
Всемирный день
здоровья



**Здоровье – это больше, чем
просто избавление от болезней**

**Когда человек здоров и поддерживает себя в
хорошей форме, то выглядит прекрасно,
уверен в себе, энергичен, полон сил и
счастлив.**



Факторы, формирующие здоровье (ВОЗ)



ЗОЖ включает в себя несколько составляющих:



**Двигательная
активность**



**Закаливание
организма**



**Правильное
питание**



**Личная
гигиена**



**Отказ от
вредных
привычек**



**Гигиена труда
и отдыха**

Двигательная активность



Движение – не только сущность жизни, но и основа здоровья.

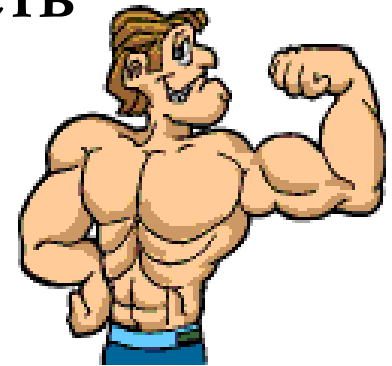
Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Гишюкрат.



Регулярные занятия физической культурой:

- тренируют весь организм;
- усиливают его выносливость;
- помогают улучшить работоспособность мозга;
- предупреждают развитие различных заболеваний;
- позволяют нам иметь красивую, подтянутую фигуру.



Закаливание организма



- **Закаливание - одно из эффективных средств профилактики заболеваний, особенно простудных.**
- **Правильно проведенное закаливание нормализует деятельность сердечно-сосудистой и нервной системы, а также состояние психики.**
- **Закаливание проводится воздухом, водой и солнцем.**



Правильное питание – залог здоровья!

- разнообразие продуктов
- сбалансированный рацион
- вкусно
- недорого
- полезно для всех

Пирамида правильного питания





Гигиена труда и отдыха

После физической и умственной
работы нужно отдохнуть.

Чередование труда и отдыха
обеспечивает восстановление сил.



ОТДЫХ



Активный отдых

Пассивный отдых

↓
Прогулка

↓
Сон

Личная гигиена



Правильный уход за телом – залог красоты и здоровья.

Очищая кожу, вы освобождаете ее от загрязнений, макияжа, отмерших клеток, которые могут закупорить поры и вызвать появление прыщей.

Отказ от вредных привычек

Смертельная доза никотина – 50-100мг, содержится в 20 сигаретах;

Капля никотина убивает 3 лошадей весом 120 кг.



Выкуривая в день 9 сигарет. Вы сокращаете свою жизнь на 4,5 года.

Курение ухудшает зрение, слух, снижает память, способствует развитию заболеваний сердца, легких.

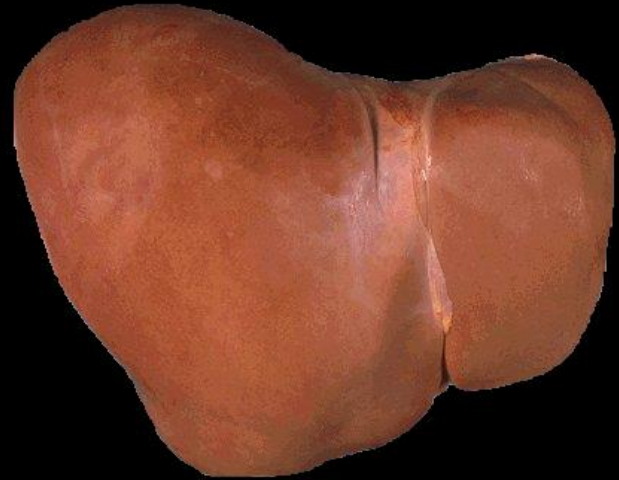
АЛКОГОЛЬ – ЯД!

- Плохо влияет на плод, вызывая аборты и врожденные уродства;
- Вызывает язву желудка, рак, гепатит, цирроз, увеличение грудной железы у мужчин



**П
Е
Ч
Е
Н
Ь**

**Нормальная
печень**

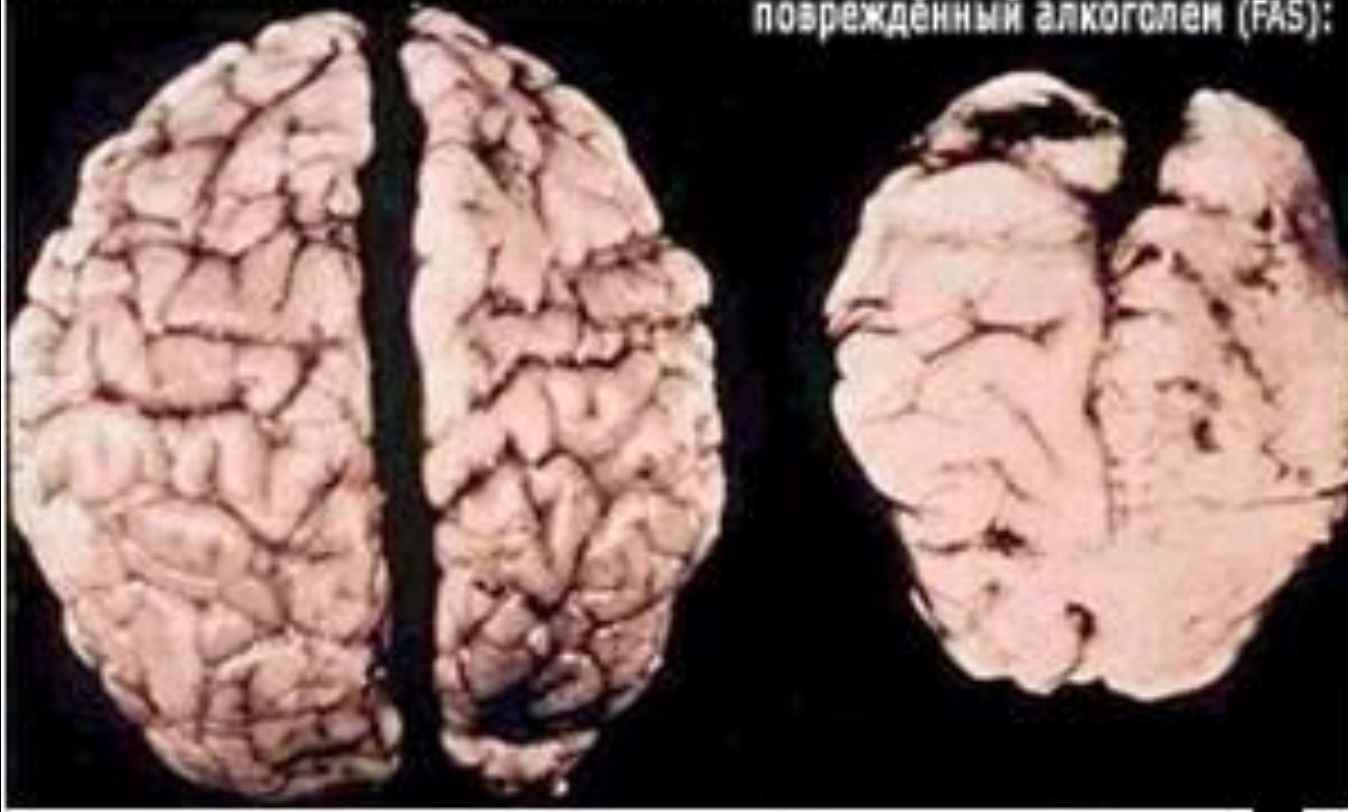


**Цирроз
печени**



Мозг нормального ребёнка (6 недель):

Мозг ребёнка этого же возраста,
повреждённый алкоголем (FAS):



**Алкоголь вызывает уменьшение
объема мозга, его сморщивание.**

Первые шаги к здоровому образу жизни:



- Прогулка вместо непродолжительной поездки;
- Лестница вместо лифта;

Вода вместо газировки



Здоровая еда вместо вредной



Фрукты и овощи вместо сладостей



Держитесь выбранного курса

Путешествуйте с нами



**Здоровый образ жизни – самый надежный,
верный и дешевый путь к здоровью.**

**Никто не сможет помочь человеку
сохранить свое здоровье, если он сам не
постарается.**