

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!



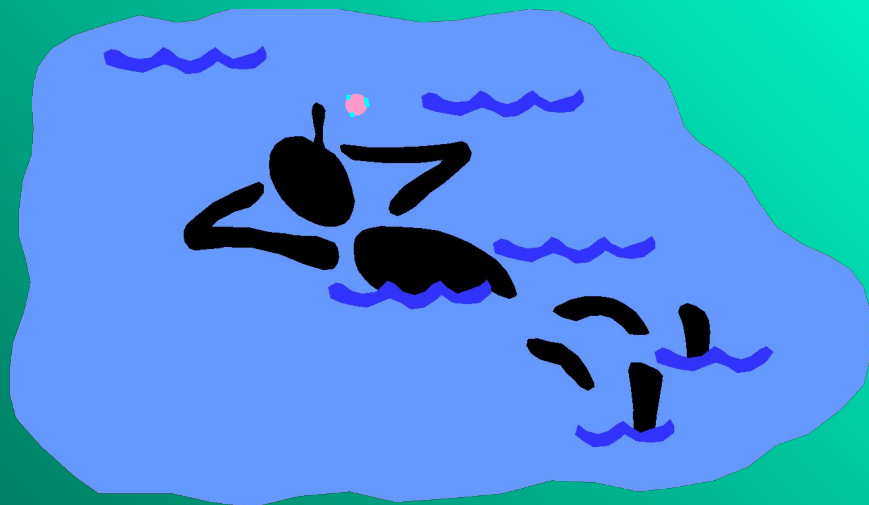


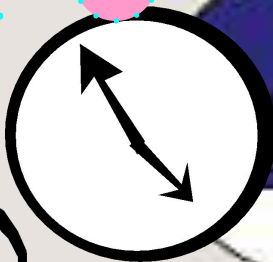
От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!

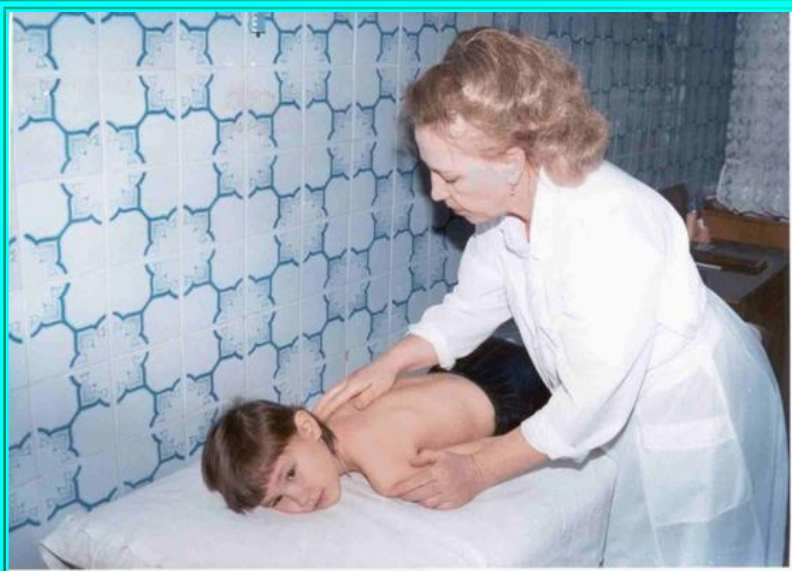
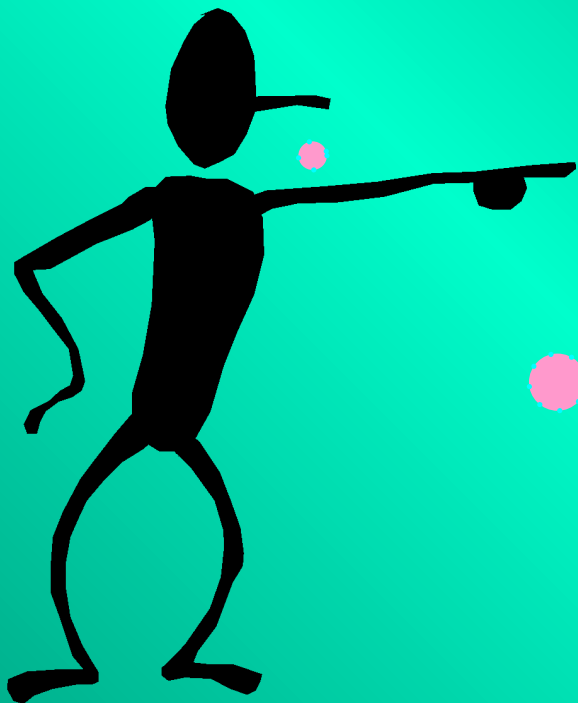




Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!







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!**



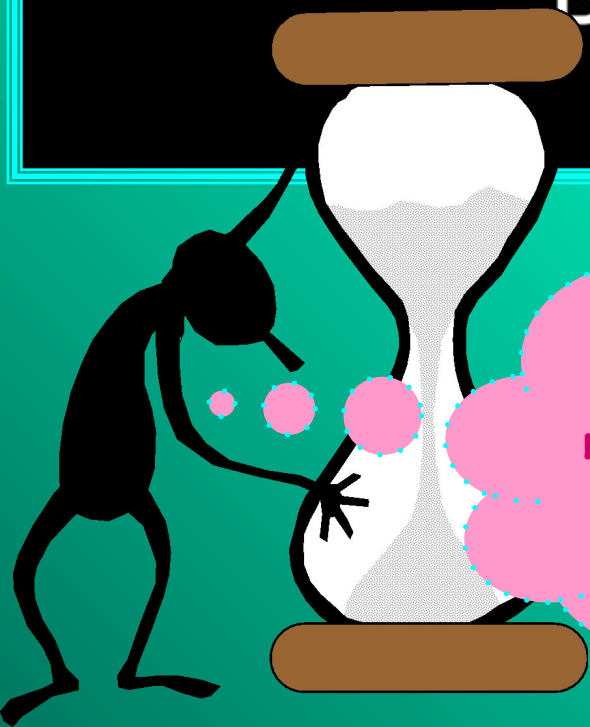
Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



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?!

Billboard advertisement with a red border. The top left features a collage of people's faces. The top right shows a family (a woman, a child, and a man) smiling. A large syringe with the word "СИМА" written vertically on its barrel is positioned diagonally across the center. The text "ЗАЩИТА ОТ ВИЧ ЕСТЬ!" is on the left, and "это ТВОЯ ТРЕЗВОСТЬ И ВЕРНОСТЬ" is on the right. At the bottom, there are phone numbers: "Тел.: 3185-01-044 (звонки бесплатны)" and "Тел. факс: 3185-220-801 (звонок)".

Billboard advertisement with a white background and a red border. The top text reads "ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ" in red. Below it is a photograph of a syringe in its packaging. The bottom text reads "ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ" in red.

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!

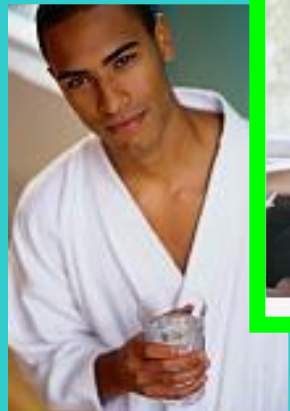




Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

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.*

