

# «Кодекс Здоровья»

*Выполнили: студентки 41 группы*

*Григорьева Дарья*

*Губанова Софья*

*Новик Екатерина*

**ЧЕЛОВЕК – ЭТО ХРАМ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ И В ТОМ,  
ЧТОБЫ ЭТОТ ХРАМ БЫЛ ЧИСТЫМ, КРАСИВЫМ И  
ЗДОРОВЫМ ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ САМ ЧЕЛОВЕК –  
ХРАНИТЕЛЬ СВОЕГО ХРАМА**





## **ПЕРВОЕ ПРАВИЛО**

**- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ.**

**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ  
СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ, ЧТО:**

- А) ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ  
НЕОПРАВДАНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ  
НАПРЯЖЕНИЙ;**
- Б) ОБЕСПЕЧИВАЕТ РИТМИЧНОСТЬ  
РАБОТЫ ОРГАНИЗМА;**
- В) ПОЗВОЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО  
ПЛАНИРОВАТЬ ДЕЛА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

## **ВТОРОЕ ПРАВИЛО - ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.**

ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ФОРМОЙ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА  
ЧЕЛОВЕКА, СОХРАНЕНИЯ ЕГО В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ,  
ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ, СЧИТАЮТСЯ  
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.



**ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО –**  
**ЗАНИМАЙСЯ**  
**УМСТВЕННЫМ ТРУДОМ.**  
ПОЛЬЗА УМСТВЕННОГО ТРУДА  
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО  
ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО  
СТИМУЛИРУЕТ СВОЙ МОЗГ И  
«ПРОКАЧИВАЕТ» ЕГО  
СПОСОБНОСТИ: ПАМЯТЬ,  
АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ,  
ФАНТАЗИЮ И Т. Д.



**Четвертое  
правило –  
соблюдай режим  
труда и отдыха.  
Делу - время, а  
потехе – час!**



**ПЯТОЕ ПРАВИЛО – СОБЛЮДАЙ  
ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ  
СОХРАНЯТЬ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,  
ИЗБЕГАТЬ РАЗЛИЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОДДЕРЖИВАТЬ  
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, УВЕЛИЧИТЬ  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.





**ШЕСТОЕ ПРАВИЛО –  
ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ.**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС – ЭТО  
ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ  
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

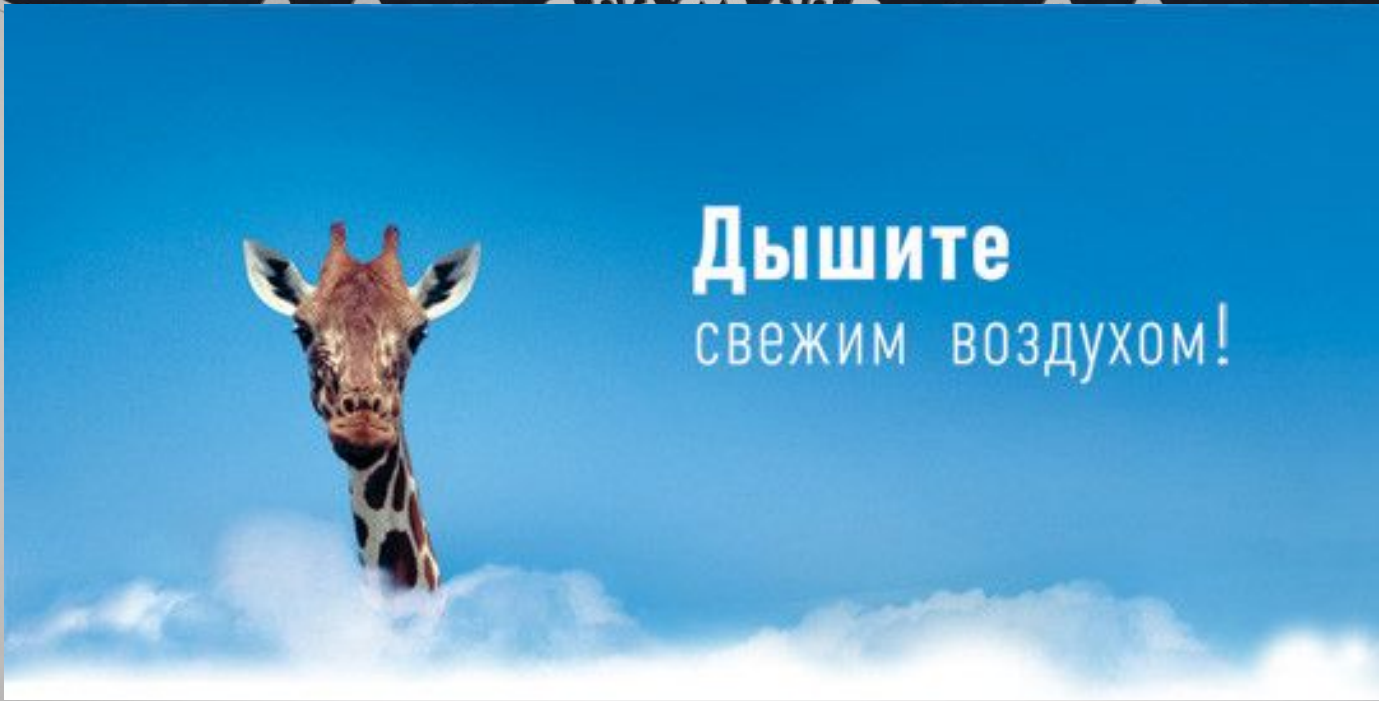
УМЕНИЕ БОРОТЬСЯ С  
СИТУАЦИЯМИ, ВЫЗЫВАЮЩИМИ  
ТАКИЕ СБОИ – ЭТО ПУТЬ К  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И  
КРЕПКОМУ ОРГАНИЗМУ.



**СЕДЬМОЕ ПРАВИЛО –  
ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗАКАЛИВАНИЕМ  
ОРГАНИЗМ.**

ЗАКАЛИВАНИЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ  
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕДЬ  
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ  
ПРИВОДЯТ К УКРЕПЛЕНИЮ  
ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ, УВЕЛИЧЕНИЮ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА,  
УЛУЧШЕНИЮ САМОЧУВСТВИЯ,  
БОДРОСТИ И НАСТРОЕНИЯ.





**Дышите**  
свежим воздухом!

**ВОСЬМОЕ ПРАВИЛО – БЫВАЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.**

БЛАГОДАРЯ ПОЛЕЗНЫМ СВОЙСТВАМ ВОЗДУХА ТРЕНИРУЕТСЯ  
ОСЛАБЛЕННАЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ, ОРГАНИЗМ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ  
КИСЛОРОДОМ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА,  
СОГЛАСОВАННОЙ РАБОТЕ ВСЕХ СИСТЕМ И ОРГАНОВ.

## **ДЕВЯТОЕ ПРАВИЛО – БРОСЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МЕШАЮТ ЧЕЛОВЕКУ УСПЕШНО РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ. БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ПРИВЫЧЕК НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ ЛИБО НА ЧЕЛОВЕКА С ТАКОЙ ПРИВЫЧКОЙ, ЛИБО НА ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ЛЮДЕЙ.



**табакояд**



**алкояд**



**другие  
наркотики**

Будьте здоровы!!!

