

# «Здравствуйте»

**Здоровье** - это «состояние полного физического благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



# «Секреты здоровья и красоты»



# Компоненты здоровья





**«Купить здоровье нельзя, его  
можно только заработать  
своими собственными  
постоянными усилиями».**

*Поль Брэгг.*

# Районы долгожителей России



Цифрами на

- 1 - Белгородская о
- 2 - Владимирская о
- 3 - Воронежская о
- 4 - Ивановская о
- 5 - Калужская обл.
- 6 - Костромская об
- 7 - Курская обл.

- 20 - Карачаево-Черкесская Республика
- 21 - Республика Северная Осетия-Алания
- 22 - Чеченская Республика
- 23 - Краснодарский край
- 24 - Ставропольский край
- 25 - Республика Башкортостан
- 26 - Республика Марий Эл
- 27 - Республика Мордовия
- 28 - Республика Татарстан
- 29 - Удмуртская Республика
- 30 - Чувашская Республика
- 31 - Кировская обл.
- 32 - Нижегородская обл.
- 33 - Пензенская обл.
- 34 - Пермская обл.
- 35 - Коми-Пермяцкий АО
- 36 - Самарская обл.
- 37 - Саратовская обл.
- 38 - Ульяновская обл.



# Факторы, сохраняющие

## здоровье:

Личная гигиена (уход за кожей, волосами, ногтями, зубами, влажная уборка, чистая обувь и одежда).

Правильное питание, качественная вода, отказ от вредных привычек

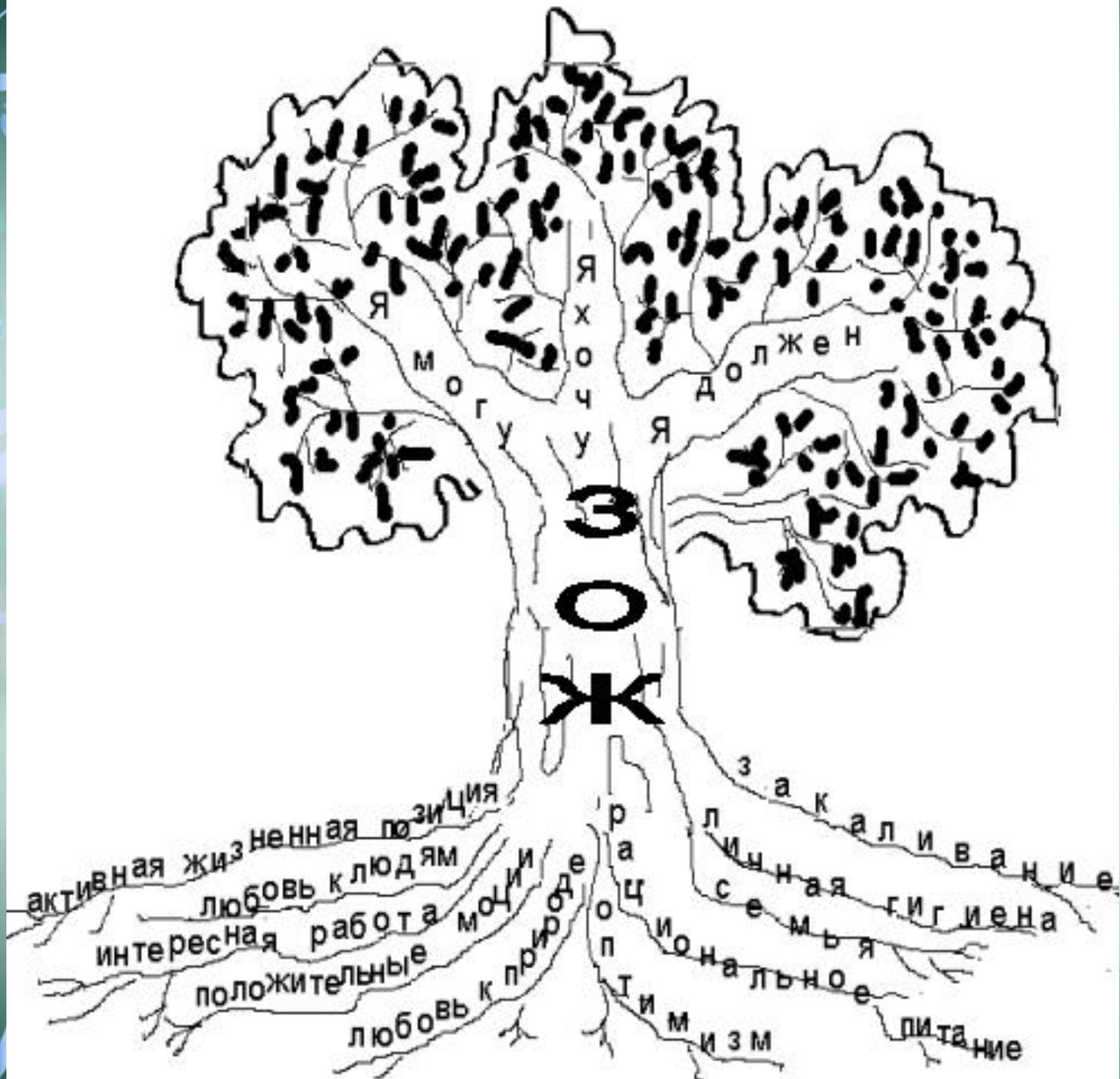
Режим дня, активный образ жизни, солнечные ванны

Занятие спортом, физкультурой, полноценный отдых и сон

Закаливание, прогулки на свежем воздухе на природе

Позитивное настроение





активная жизненная позиция

любовь к людям

интересная работа

положительные эмоции

любовь к природе

рационализм

оптимизм

закаливание

личная гигиена

семья

рациональное

питание

З  
О  
Ж

Я могу

Я хочу

Я должен



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**



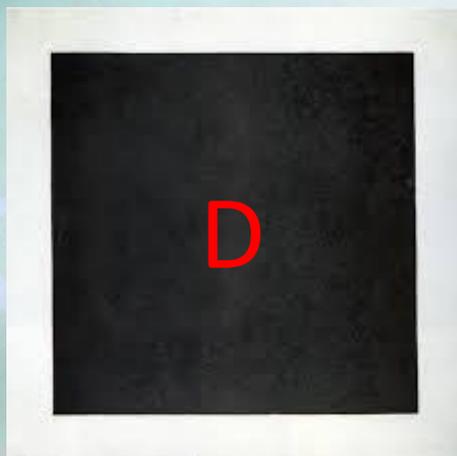
# ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



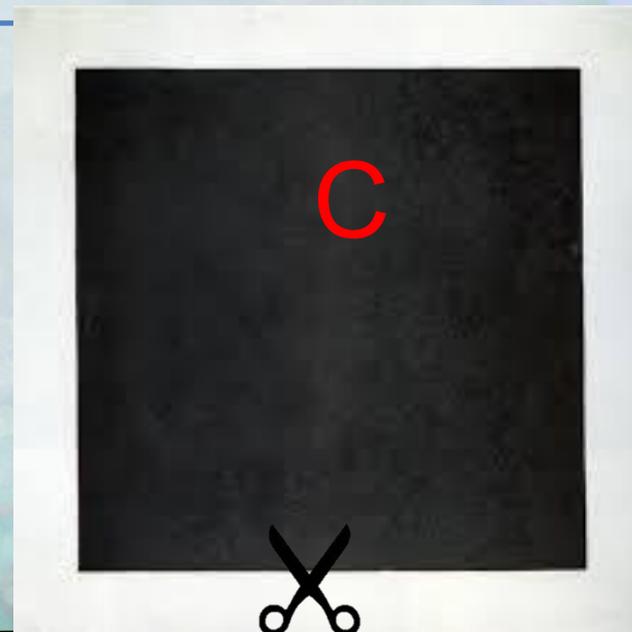
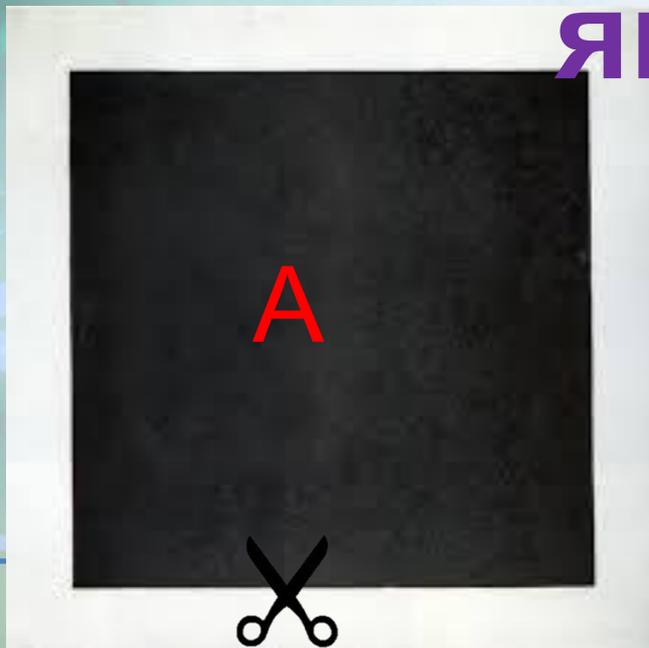
# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



# «Черный ящик»



# «Черный ящик»



## **Пищевые добавки**

консерванты, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, загустители и пр., оказывающие нежелательные эффекты на организм (вызывающие аллергические реакции)

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123	E510	E513E	E527				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154	E250	E252					
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

# Положительные ЭМОЦИИ



[zdoru.ru](http://zdoru.ru)

# Расскажи подруге



# Веди Дневник



# СЧАСТЛИВАЯ УЛЫБКА – ЗАЛОГ УСПЕХА И ЗДОРОВЬЯ.



# Любимая музыка



# Самопрограммирование



**Позитивный  
подход к  
окружающему  
миру.**







**Здоровья Вам и Вашим  
близким!**



# Заключение

*«В человеке должно быть всё  
прекрасно: и лицо, и одежда, и  
душа, и мысли.»*



*А. П. Чехов*

**Спасибо**

