

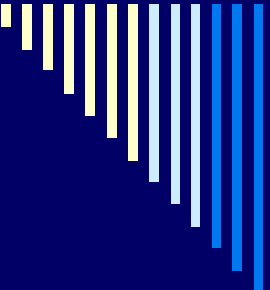
---



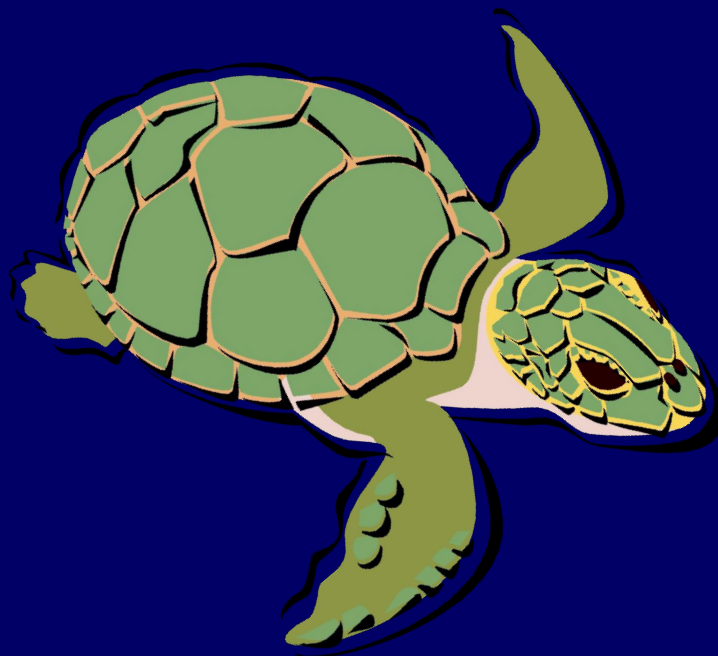
Доктора здоровья.

---

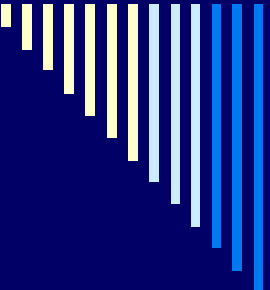
---



Какое животное, доживая до 300 лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления в его организме не происходит.

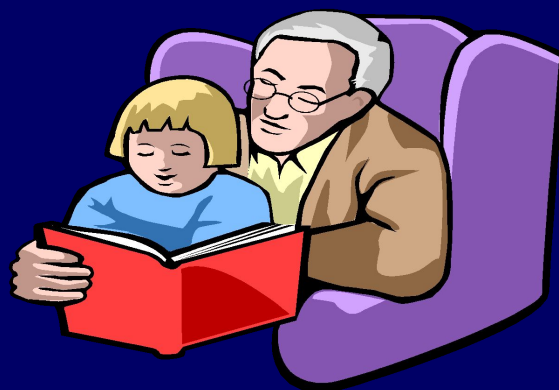


---

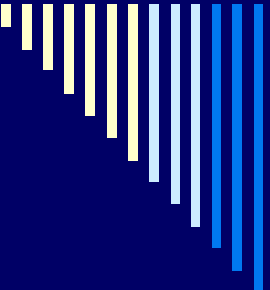


Чего хочешь- того не купишь,  
чего не надо - того не  
продашь?

# МОЛОДОСТЬ И СТАРОСТЬ



---



Каким богатством должен  
обладать молодой для того,  
чтобы дожить до старости?

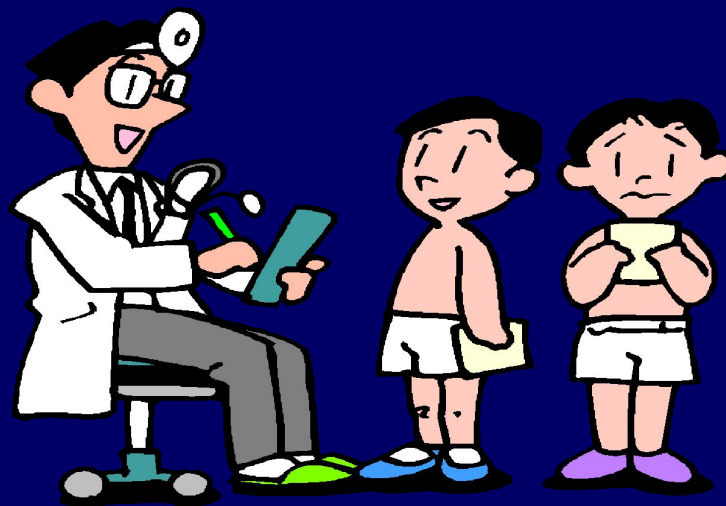
# ЗДОРОВЬЕ



---



# НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ.





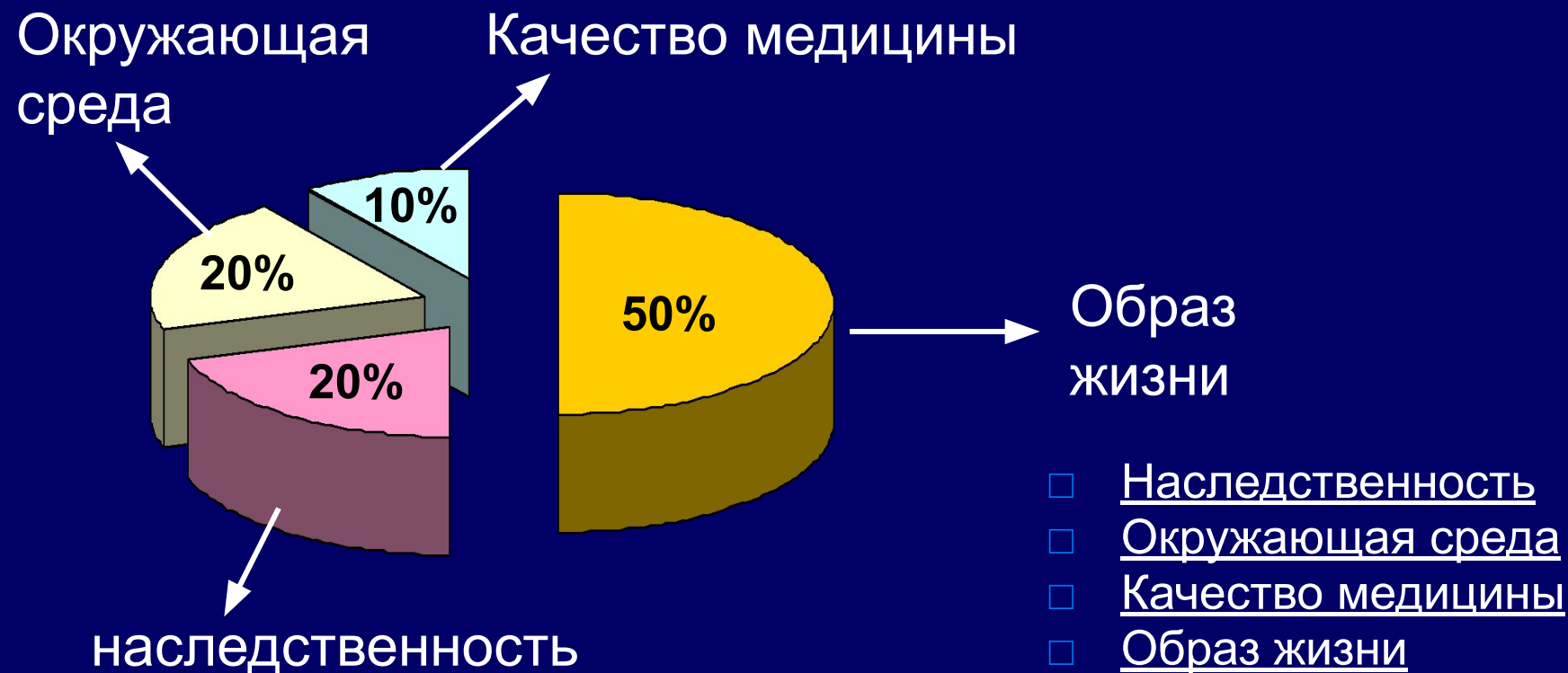
---

# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

**ЗДОРОВЬЕ** - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

---

# От чего зависит здоровье?



---



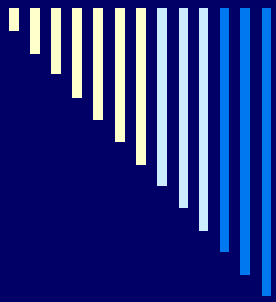
# ПЕРВЫЙ ДОКТОР – СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ



- Чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром нужно... чаще бывать на солнце.
- Побольше есть выращенных на солнце... фруктов и овощей.

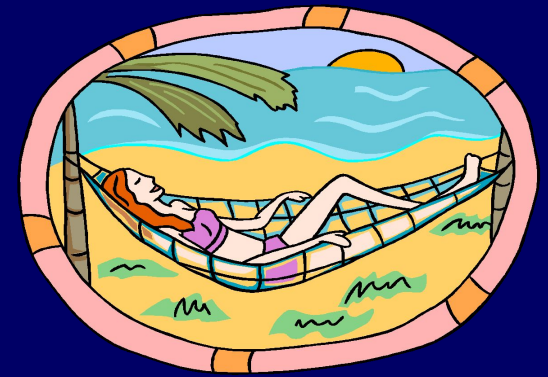






- Выйдя на улицу летом не забывайте надеть ... головной убор
- Самое безопасное время, когда лучше загорать...

утром до 11 и днем после 15 часов.





# ВТОРОЙ ДОКТОР – СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

- Углекислый газ
- Азот
- Кислород

Без какого газа мы не можем жить?

**КИСЛОРОД**

# Свое здоровье нужно укреплять:

- Закаливанием
- Проветриванием комнаты
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не курить!!!



---

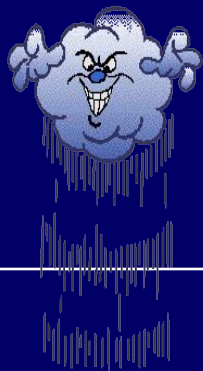
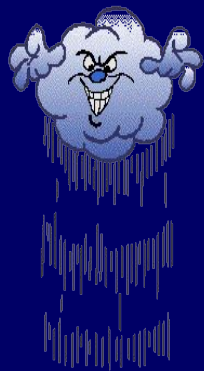


ТРЕТИЙ ДОКТОР -

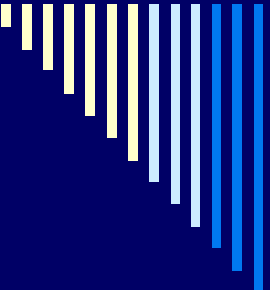
ВОДА



Я бегу струей из крана,  
Бью ключом из-под земли,  
Укачаю в океанах  
Великаны- корабли.



---



Потребление продуктов,  
содержащих воду: овощи,  
фрукты, ягоды.

При закаливании **ОБЯЗАТЕЛЬНО** вводить  
водные процедуры

Раз в неделю умываться и мыться в душе.

ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ И НАТУРАЛЬНЫЕ СОКИ.

ЕЖЕДНЕВНО НУЖНО ПРИНИМАТЬ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.



# ЧЕТВЕРТЫЙ ДОКТОР – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

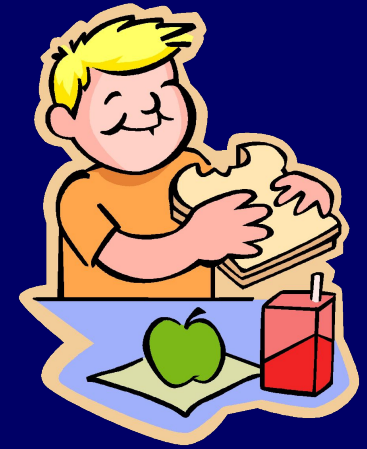
## как часто нужно есть в течении дня?

- 1-2 раза, но по многу
- 3-4 раза за день небольшими порциями
- каждый час

## когда нужно есть?

- когда захочется
- в определенные часы
- когда есть время





ПОЛЕЗНЫЕ

ВРЕДНЫЕ

- рыба
- чипсы
- пепси
- мясо
- морковь
- газированная вода
- капуста
- лапша быстрого приготовления
- сникерс
- кукуруза

---

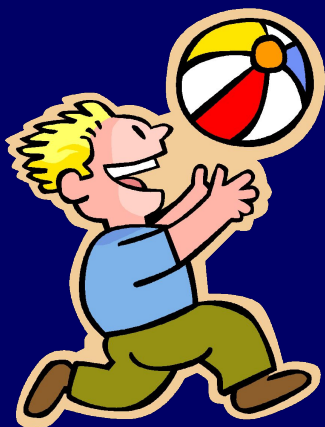


ПЯТЫЙ ДОКТОР –

ДВИЖЕНИЕ.

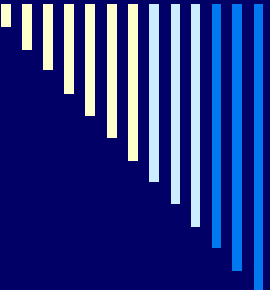
В здоровом теле –

здоровый дух!





---



1. Если человек любит ездить на автомобиле (даже в магазин за покупками), то

у него риск заболеть гипертонией или диабетом в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.

2. Чем больше ты ходишь, тем

ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СИЛЬНЕЕ .

3. Чем больше ты сидишь, тем

ТВОИ НОГИ СТАНОВЯТСЯ СЛАБЕЕ.

---

---



# ШЕСТОЙ ДОКТОР – ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

Жил на свете мальчик Пашка,  
Но такой он был неряшка!  
Уши мог не мыть годами,  
Не давал их чистить маме.  
Мыло в руки он не брал,  
Ох, каким же грязным стал!



---



## Согласны ли вы, что нужно...

- чистить зубы перед завтраком
- мыть руки с мылом
- постригать волосы и ногти
- всей семьей чистить зубы одной щеткой
- пользоваться чужим полотенцем
- следить за чистотой белья





**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ !!!**