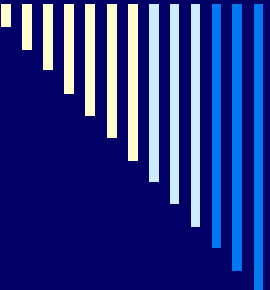
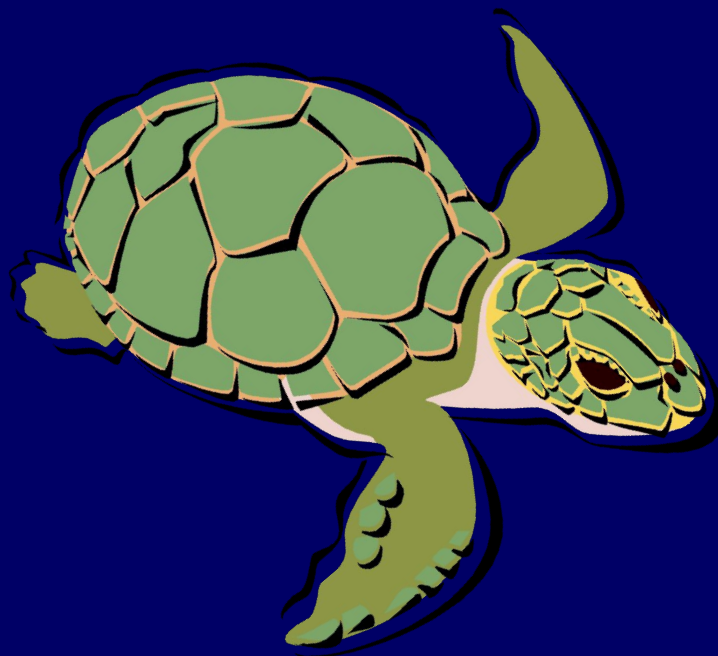
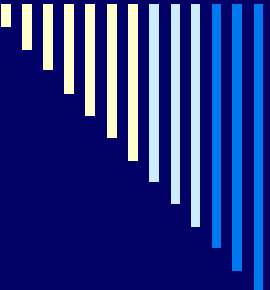



Доктора здоровья.



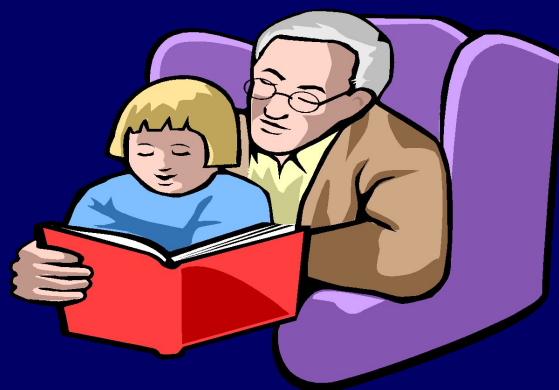
Какое животное, доживая до 300 лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления в его организме не происходит.

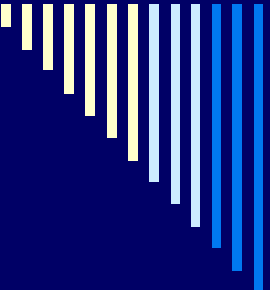




Чего хочешь- того не купишь,
чего не надо - того не
продашь?

МОЛОДОСТЬ И СТАРОСТЬ





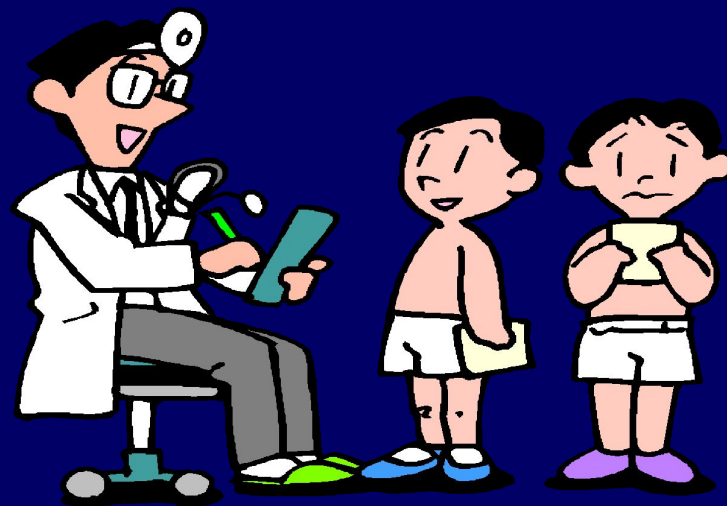
Каким богатством должен
обладать молодой для того,
чтобы дожить до старости?

ЗДОРОВЬЕ





НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ.

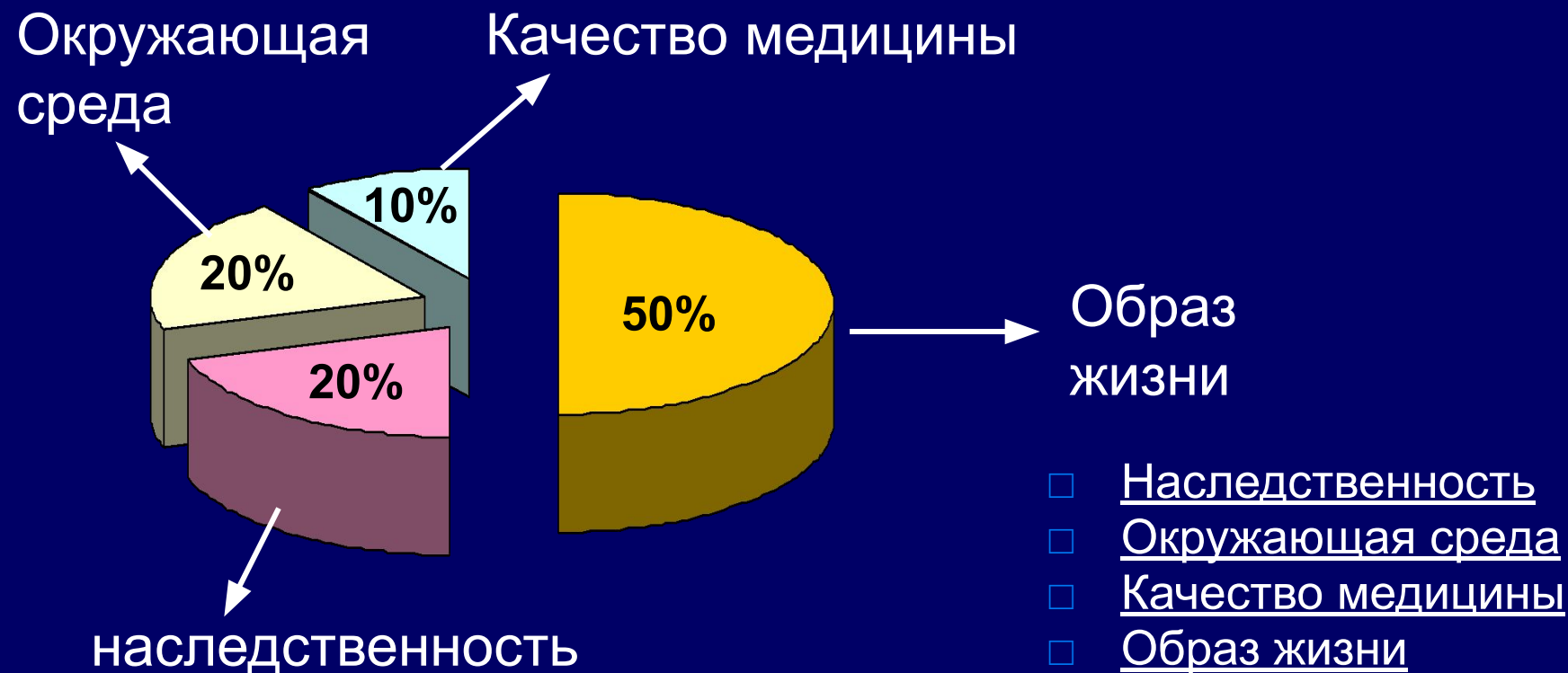




ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

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

От чего зависит здоровье?





ПЕРВЫЙ ДОКТОР – СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ



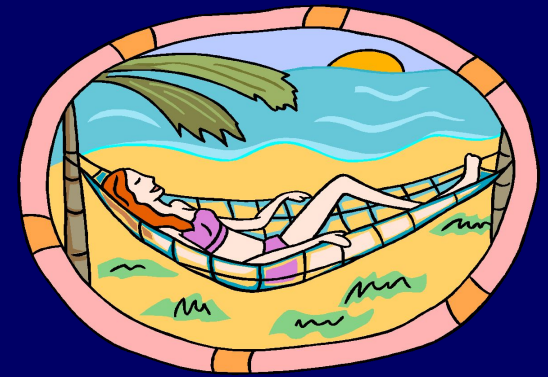
- Чтобы не выглядеть бледным, чтобы кожа была покрыта легким загаром нужно... чаще бывать на солнце.
- Побольше есть выращенных на солнце... фруктов и овощей.





- 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:

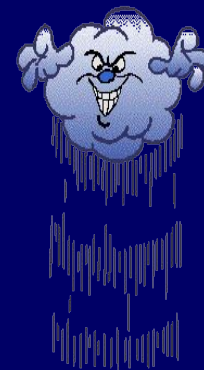
- Закаливанием
- Проветриванием комнаты
- Чаще бывать на свежем воздухе
- Не курить!!!



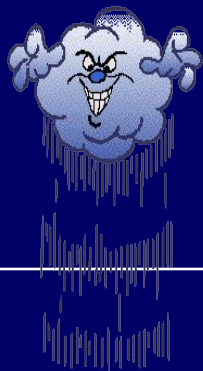
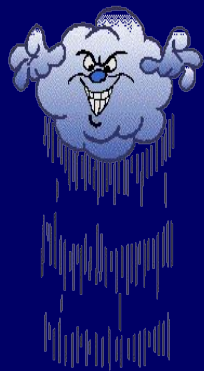


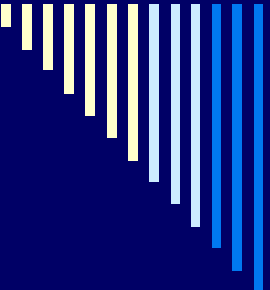
ТРЕТИЙ ДОКТОР -

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.

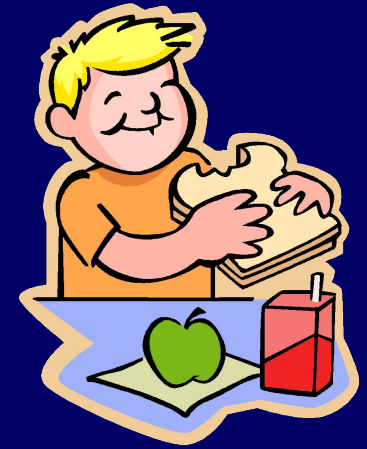
как часто нужно есть в течении дня?

- 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

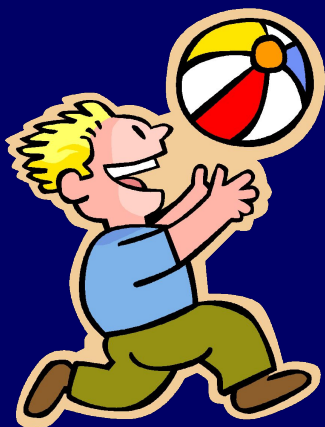


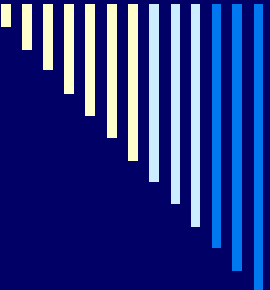
ПЯТЫЙ ДОКТОР –

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 !!!**