

**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

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%

# Нет !!!

# Да !!!!!





**ТЫ ВПРАВЕ САМ РЕШАТЬ,  
ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧТО НЕТ,  
НО И ВПРАВЕ ЗНАТЬ ПРАВДУ.  
НАШЕ ДЕЛО -  
ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ТЕБЯ.**



**ТРАВИТЬ СЕБЯ ИЛИ БЕРЕЧЬ,  
БОЛЕТЬ ИЛИ ЖИТЬ ТРЕЗВО -**

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**



# Запомните:

- Кто курит табак – тот сам себе враг.
- Табак уму не товарищ.
- Курильщик – сам себе могильщик.



1 пачка сигарет в день:

0,0012г синильной кислоты

0,0010 г сероводорода

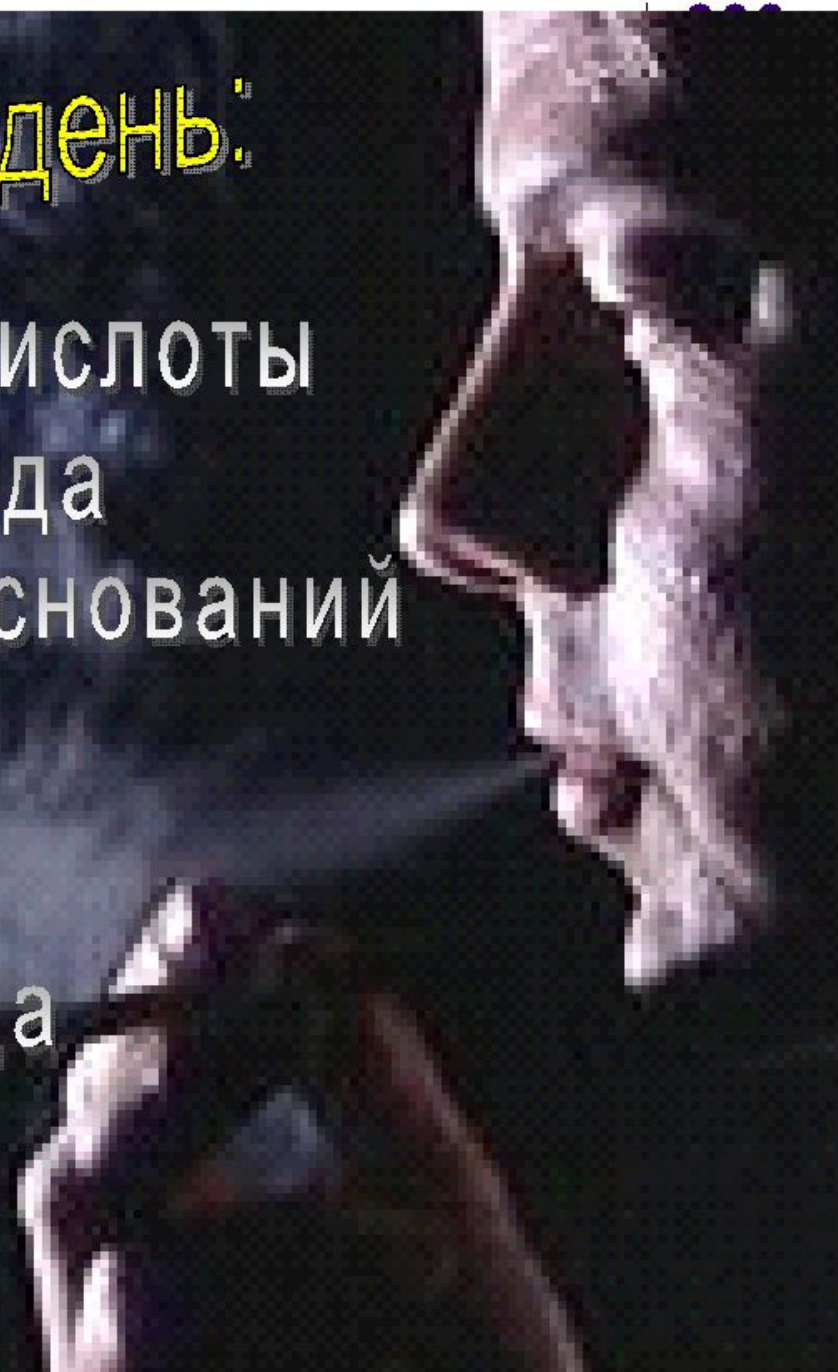
0,22 пиридиновых оснований

0,18 г никотина

0,64г аммиака

0,92 оксида углерода

1г табачного дегтя



# Потянешься за водкой – будет жизнь короткой

Пьянство ведет за собой 6 зол:

- бедность
- раздор
- болезнь
- потерю репутации
- позор
- ослабление умственной активности.





**Для сохранения здоровья  
необходимо рациональное  
питание**





«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они и не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом»

*Л.Н. Толстой*





# Принципы рационального питания

Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Строго соблюдать ритм приема пищи.



**Отучайтесь насыщаться пищей  
до предела**

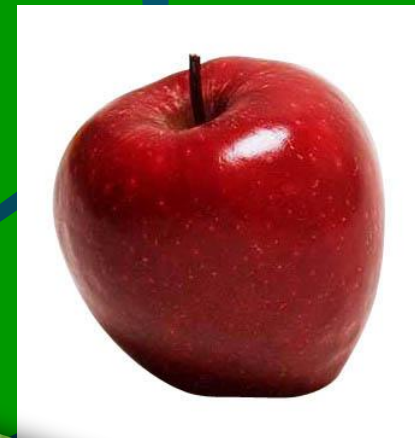




**Благотворное влияние оказывают на  
пищеварение оформление блюд, сервировка  
стола**



# Употребляйте в пищу сырые растительные продукты





# Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка

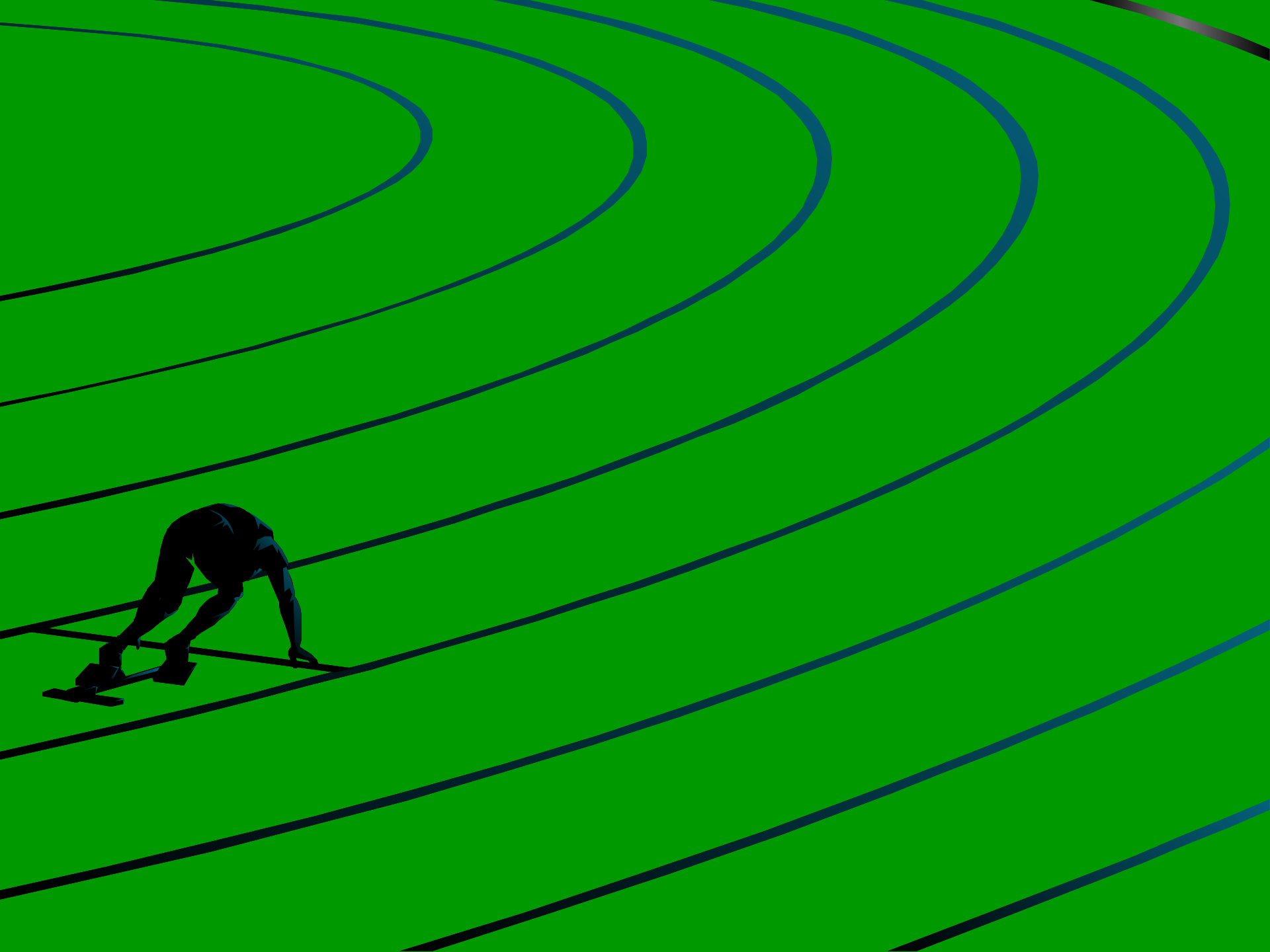






2007-10-19





# Способов закаливания много

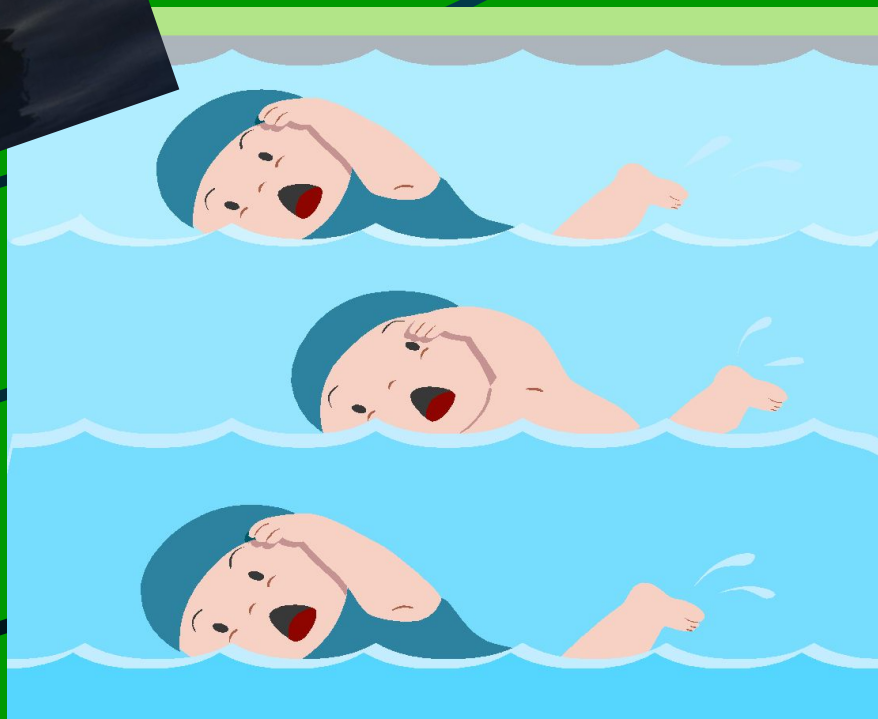
Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком.





# Много радости приносит купание

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



# Эмоциональная сфера человека



Солнечный свет,  
лунные блики,  
шум дождя,  
обращенное к вам слово,  
чья-то мимолетная улыбка –  
все находит отзвук в нашем  
сознании.



# Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой - только плохое

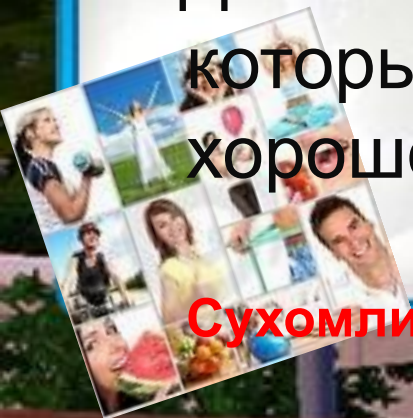
«Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях...

Проверяйте свои поступки сознанием...

Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»

**Василий Александрович**

**Сухомлинский.**







**Заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.**

**А ведь можно предотвратить заболевания намного раньше только подумав о себе и своих близких.**

Будьте здоровы!

