

**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЬИЙ 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.



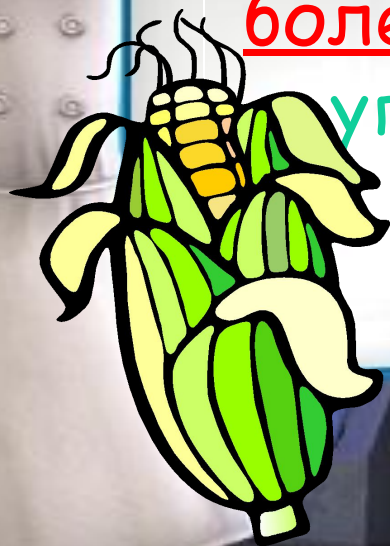
**Для сохранения здоровья
необходимо рациональное
питание**





«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.



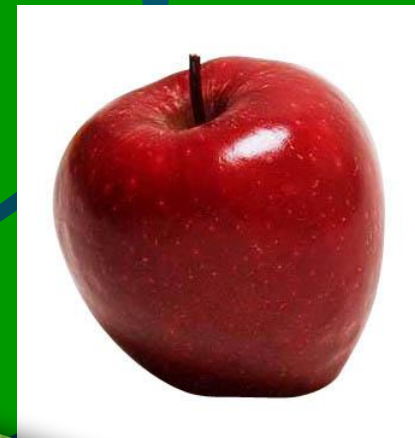
**Отучайтесь насыщаться пищей
до предела**



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



Употребляйте в пищу сырые растительные продукты

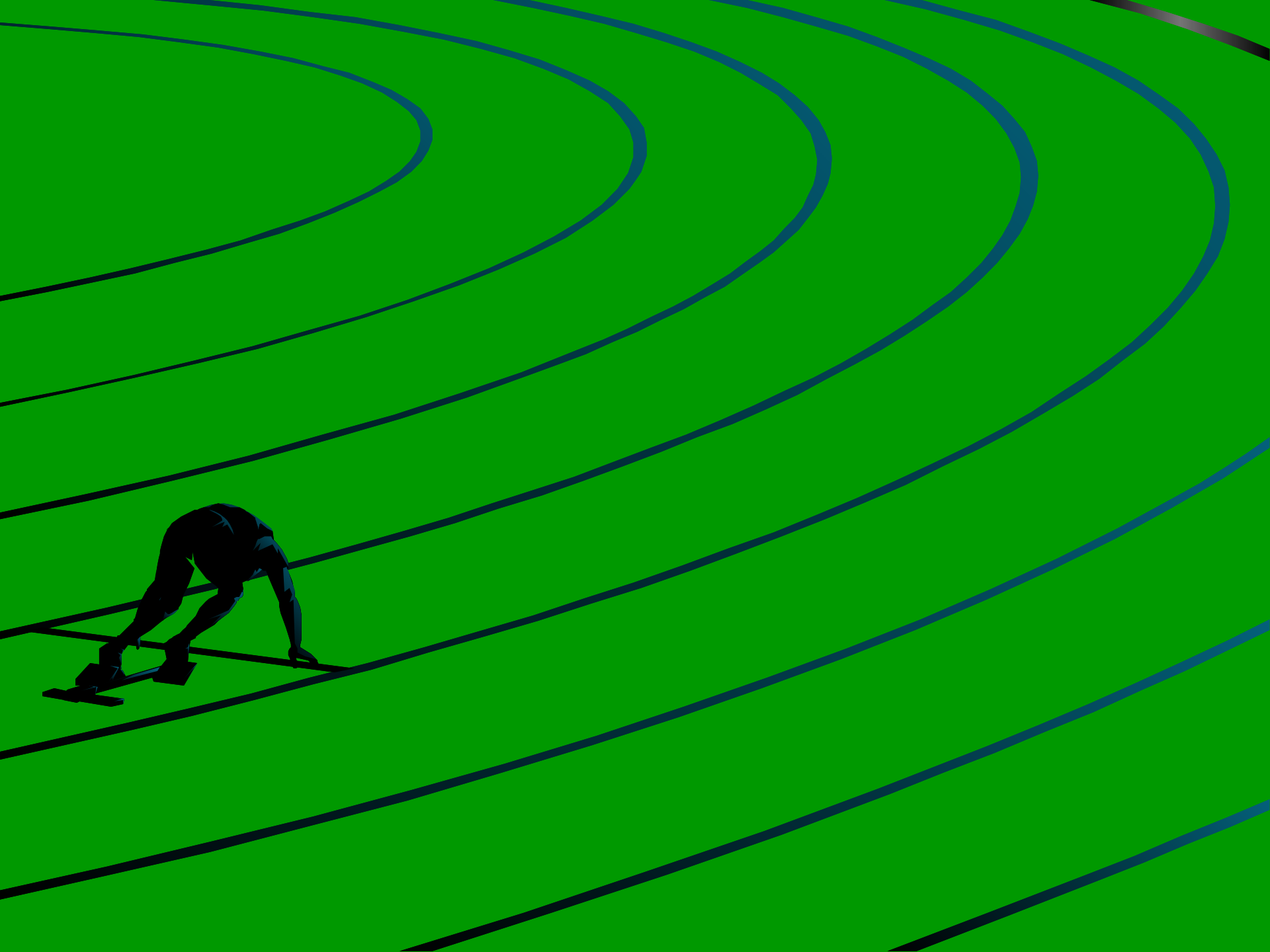


Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка





2007/10/19



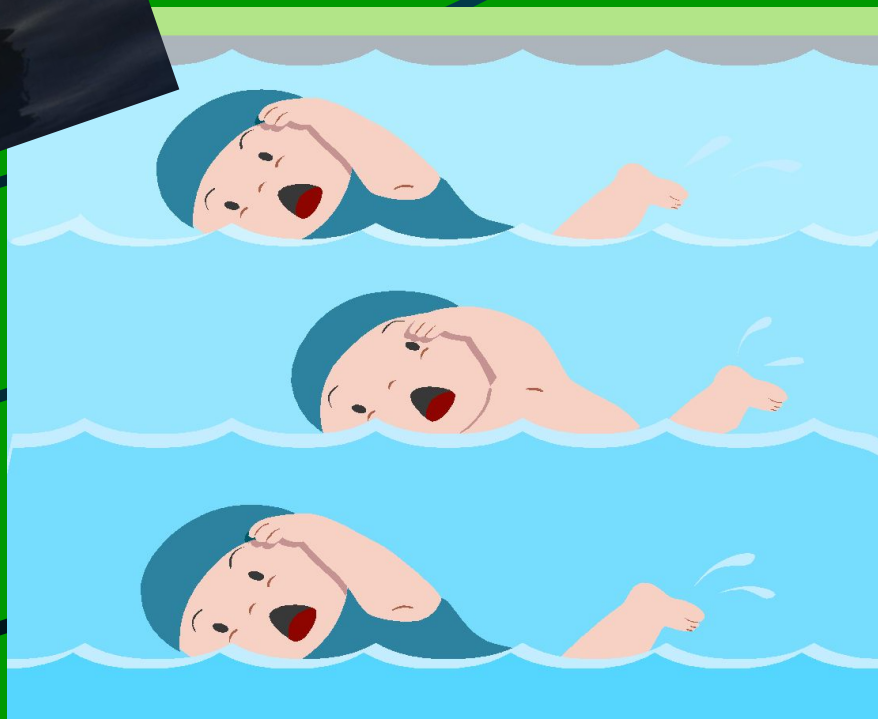
Способов закаливания много

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

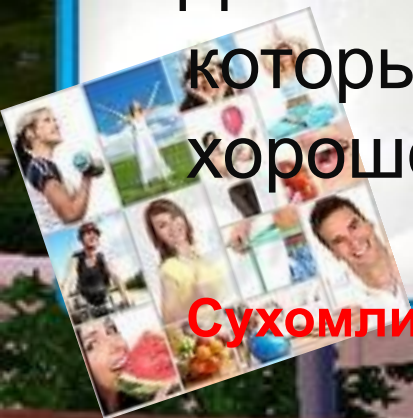
«Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях...

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!

