

# 12 таємниць здоров'

Я

Всі здорові люди люблять життя.

Єдина краса, яку я знаю, - це здоров'я.

Г.Гейне

# 1 таємниця: Основа здоров'я та хвороби знаходиться у нашому розумі

Лише розум людини здатен налаштувати її на виздоровлення.



## 2 таємниця: Правильне дихання

Тільки дотримуючись правильно дихання  
можна уникнути багатьох хвороб.



# 3 таємниця: Фізична діяльність

Завдяки активним фізичним рухам людина  
довше не старіє.



# 4 таємниця: Сила правильного харчування

Харчування має бути раціонально підібраним.



# 5 таємниця: Сміх

Одна хвилина сміху продовжує життя на 5  
ХВИЛИН.



# 6 таємниця: сила відпочинку та релаксації

Необхідно вміти регулювати працю і  
відпочинок.



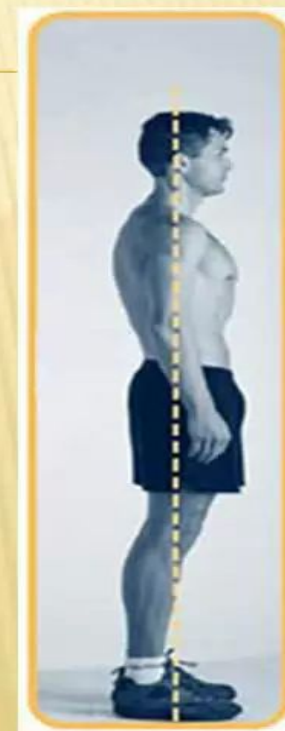
# 7 таємниця: правильна постава.

Правильна постава покращує не лише ходу, а й стан здоров'я.

## ПРАВИЛЬНА ОСАНКА

### Признаки правильної осанки:

- ✗ голова приподнята, грудна клітка розвернута, плечі - на одному рівні;
- ✗ якщо подивитися ззаду, голова, шия і хребет складають пряму вертикальну лінію;
- ✗ якщо подивитися збоку, хребет має невеликі углублення в шийному і поперековому відділах (лордоз) і невелику випуклість в грудному відділі (кифоз)





# 8 таємниця: Оточуюче середовище

Оточуюче середовище надає нам повітря.



# 9 таємниця: Сила віри

Людина має вірити у своє здоров'я, тоді не буде хвороби.



# 10 таємниця: Сила любові

Любов перемагає багато перешкод.



*То, что мы испытываем, когда любим всем сердцем,  
и есть нормальное состояние.  
Любовь указывает человеку каким он должен быть!*

# 11 таємниця: загартовування

Загартована людина міцна не лише тілом, а й душею.



# 12 таємниця: Імунітет.



# Рекомендації щодо зміцнення імунітету:

- Тренування пристосованості до охолодження
- Загартовуватись
- Споживати багату на вітаміни їжу.
- Дотримуватись режиму дня.
- Дотримуватись правил особистої гігієни.
- Вести активний спосіб життя.