

ГРОМОВИЦА СТОПАНСКИ УЛОЖИ ПО СМЕРНИ ВРЕДАН СТОП



***Все ПОБЕДЫ начинаются
с ПОБЕДЫ над собой***



Что означает Здоровый Образ Жизни.

- «Здоровому – всё ЗДОРОВО !»

- «ЗДОРОВЬЮ нет цены»

**- «ЗДОРОВЫЙ человек есть самое драгоценное
произведение природы»**

**- «Богатство на месяц, ЗДОРОВЬЯ на всю
ЖИЗНЬ»**

**- «Физическая культура является одной из
граней общей культуры, во многом
определяет поведение человека в учебе, в
общении, в быту, на производстве»**

Занимайтесь спортом!

Утренняя гимнастика



Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна
От лени и болезни
Спасает нас она!

- Ежедневная утренняя зарядка – обязательный минимум физической нагрузки в день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как и умывание по утрам.
- Физическая культура улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма.



**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



Правильное питание

хорошее настроение



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

ПОМНИТЕ —
ДОМА ВАС ЖДУТ
ЗДОРОВЫМИ!



КТО МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ?



ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК,
НЕ ВЫПОЛНЯЮЩИЙ
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ
В ОТНОШЕНИИ
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- Через пот или слезы,
- Через укусы насекомых,
- При рукопожатиях, объятиях,
- При поцелуях,
- При кашле и чихании,
- При пользовании общей посудой и столовыми приборами,
- При пользовании туалетом, ванной, бассейном, полотенцем и т.п.

ПРИ ПОЦЕЛУЯХ
НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ!



СПИД И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



Профилактика СПИДа – единственный путь борьбы с ним!

④ Основные направления профилактики:

- **тест на ВИЧ**
- **Ведение здорового образа жизни - предупредит Вас от заражения.**
- **Безопасный секс. Использование презервативов.**
- **Пользоваться только стерильным инструментарием, при любых манипуляциях, связанных с нарушением целостности кожного покрова (прокалывание ушей, татуировка).**
- **Иметь индивидуальные маникюрные и педикюрные приборы.**
- **Иметь индивидуальные бритвенные принадлежности**