

Здоровьем дорожить умейте!

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам»

Сократ

ЗДОРОВЬЕ

ЭТО СОСТОЯНИЕ ЛЮБОГО ЖИВОГО ОРГАНИЗМА, ПРИ КОТОРОМ ОН В ЦЕЛОМ И ВСЕ ЕГО ОРГАНЫ СПОСОБНЫ ПОЛНОСТЬЮ ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ФУНКЦИИ; ОТСУТСТВИЕ НЕДУГА, БОЛЕЗНИ (ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БСЭ)

ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ И ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ(ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ ВОЗ)

ЭТО ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЕГО ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОПТИМАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ (АКАДЕМИК ЛИСИЦИН Ю.П.)



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:

ТОНИЗИРУЕТ ОРГАНИЗМ

ПОВЫШАЕТ ОСНОВНЫЕ
ПРОЦЕССЫ
ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

МОБИЛИЗУЕТ
ВНИМАНИЕ

ПОВЫШАЕТ
ДИСЦИПЛИНУ

ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ПОСТЕПЕННЫЙ
ПЕРЕХОД ОРГАНИЗМА
ОТ СОСТОЯНИЯ ПОКОЯ К
РАБОЧЕМУ СОСТОЯНИЮ

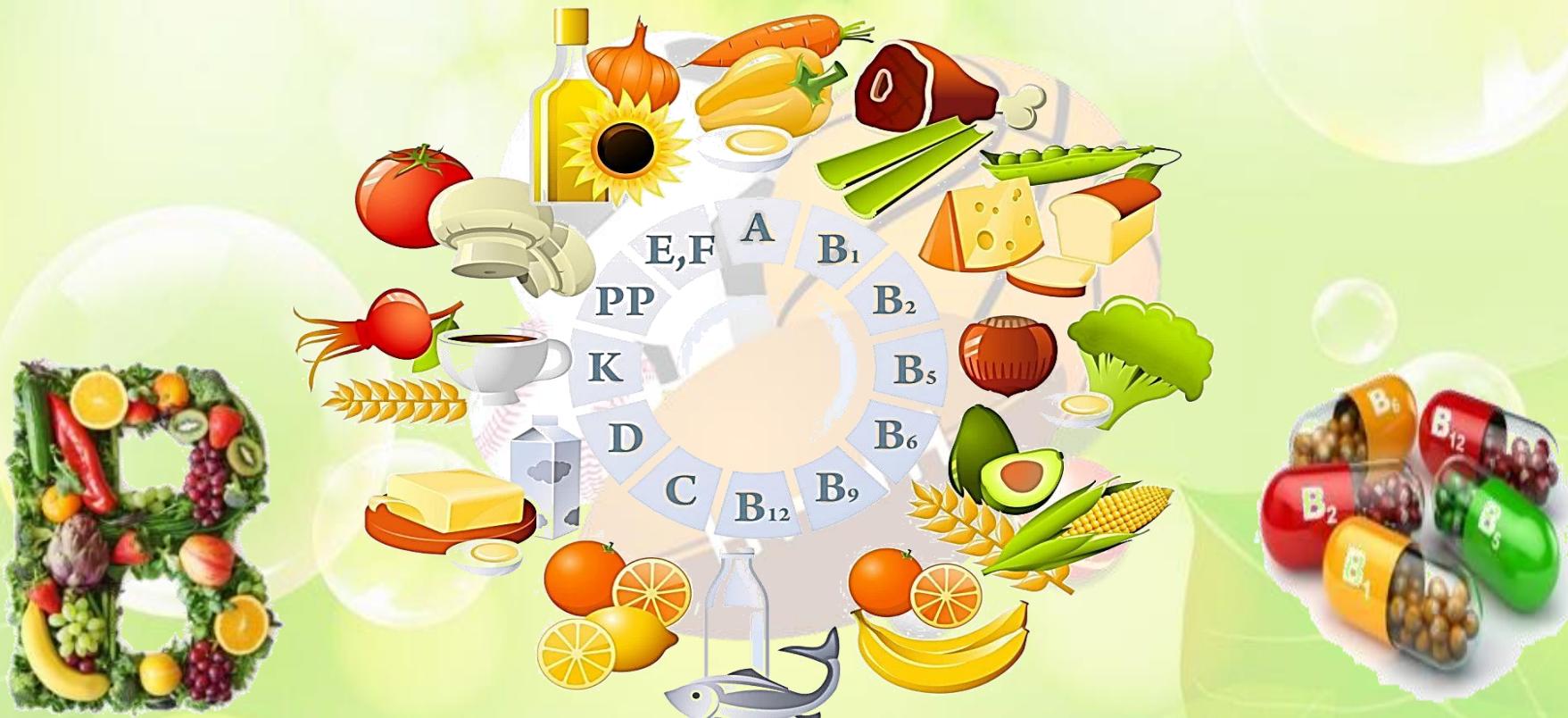
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:



РЕЖИМ ДНЯ



ВИТАМИНЫ:



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:



ЧТО НУЖНО ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ?



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

РАЗНООБРАЗНАЯ
ПИЩА

ТЁПЛАЯ ЕДА

ТЩАТЕЛЬНОЕ
ПЕРЕЖЁВЫВАНИЕ

СЛАДКОЕ – В
МЕРУ

ИСКЛЮЧИТЬ
КОПЧЁНОЕ,
ЖАРЕНОЕ,
ОСТРОЕ

ВАРЁНАЯ ПИЩА

4-Х-РАЗОВОЕ
ПИТАНИЕ

ИСКЛЮЧИТЬ
ЧИПСЫ,
СУХАРИКИ,
ГАЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ПЕРЕКУСЫВАТЬ
ОВОЩАМИ И
ФРУКТАМИ

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ:



ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ:



ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ:





НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ:



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ:

- ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ БОГАТСТВА.
- ДЕНЬГИ — МЕДЬ, ОДЕЖДА — ТЛЕН, А ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- ДЕРЖИ ГОЛОВУ В ХОЛОДЕ, ЖИВОТ В ГОЛОДЕ, А НОГИ В ТЕПЛЕ.
- ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ, ПРОЖИВЁШЬ ДОЛЬШЕ.
- ДОБРЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВЕЕ ЗЛОГО.
- ЕШЬ ЧЕСНОК И ЛУК — НЕ ВОЗЬМЁТ НЕДУГ.
- ГОРЬКИМ ЛЕЧАТ, А СЛАДКИМ КАЛЕЧАТ.
- НЕ РАД БОЛЬНОЙ И ЗОЛОТОЙ КРОВАТИ.
- ДОБРЫМ БЫТЬ — ДОЛГО ЖИТЬ.
- ХОДИ БОЛЬШЕ, ЖИТЬ БУДЕШЬ ДОЛЬШЕ.
- ТОТ ЗДОРОВЬЕ ЗНАЕТ, КТО БОЛЕН НЕ БЫВАЕТ.