

Gesundheitsverhalten



Der Komponenten des Gesundheitsverhaltens:

- eine richtige Ernährungsweise;
- die Hygiene;
- die Bewegung, den Sport und den Sport;
- Sakaliwanije;
- der Gesunde Traum;
- die Absage auf die schädlichen Gewohnheiten;



Der Komponenten des Gesundheitsverhaltens:

- eine richtige Ernährungsweise;
- die Hygiene;
- die Bewegung, den Sport und den Sport;
- Sakaliwanije;
- der Gesunde Traum;
- die Absage auf die schädlichen Gewohnheiten;



1. Die Pyramide einer Ernährung:

- Das Fett, das Salz, den Zucker, der Süßigkeit (man muss auf Minimum zurückführen)
- Die Milchlebensmittel, den Joghurt, den Käse (2-3 Portionen)
- Die Fleischlebensmittel, den Vogel, den Fisch, die Bohnen, den Ei, die Nüsse (2-3 Portionen)
- Das Gemüse und die Früchte (5-9


Ihre Gesundheit in Ihren Händen!

• Die zehnergruppen Lebensmittel / 6 11

DIE REGELN DER PERSÖNLICHEN HYGIENE

- Waschen Sie sich täglich vom warmen Wasser. Die Temperatur des Wassers soll 37-38 Grad sein, d.h. es ist als die normale Temperatur des Körpers ein wenig höher.
- Die Wasserprozeduren zu übernehmen (das Bad, die Dusche, die Sauna) unter Ausnutzung des Bastwisches ist es nicht seltener eines Males in der Woche notwendig.
- Sie folgen auf die Sauberkeit der Hände und der Nägel. Die offenen





- Die Beine muss man jeden Tag vom kühlen Wasser und der Seife waschen. Das kalte Wasser verringert **ПОТОВЫДЕЛЕНИЕ**.

- Man muss täglich am Morgen und dem Abend Zähne putzen.

- Beim Erscheinen der ersten Merkmale der Erkrankung der Zähne oder des Zahnfleisches behandeln Sie an den Zahnarzt unverweilt.

DIE SCHÄDLICHEN GEWOHNHEITEN DES MENSCHEN

Die schädlichen Gewohnheiten sind eines der größten Probleme der modernen Gesellschaft.

1. Das Rauchen – eine der am meisten verbreiteten schädlichen Gewohnheiten.

2. Der Alkoholismus seit langem ist aus dem Begriff die schädliche Gewohnheit schon hinausgegangen, der Alkoholismus ist eine Krankheit.



Die Schäden des Rauchen:

- Es vergilben und schwächen die Zähne, es erscheint der unangenehme Geruch aus dem Mund.
- Die Behälter des Rauchers werden brüchig und nicht elastisch.
- Es wird das Risiko des Entstehens des Magengeschwürs erhöht.



Die Schädlichkeit des Alkohol:

- Es wird Immunsystem des Organismus zerstört.
- Der Alkohol verringert das Leben des Menschen auf 10-15 Jahre.
- Der Alkohol bringt zur Zerstörung der Gehirnrinde und dem Absterben seiner ganzen Grundstücke.



Schützen Sie das Leben, doch sie eine.

