

«Кодекс Здоровья»

Выполнили: студентки 41 группы

Григорьева Дарья

Губанова Софья

Новик Екатерина

**ЧЕЛОВЕК – ЭТО ХРАМ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ И В ТОМ,
ЧТОБЫ ЭТОТ ХРАМ БЫЛ ЧИСТЫМ, КРАСИВЫМ И
ЗДОРОВЫМ ДОЛЖЕН ЗАБОТИТЬСЯ САМ ЧЕЛОВЕК –
ХРАНИТЕЛЬ СВОЕГО ХРАМА**





ПЕРВОЕ ПРАВИЛО

- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ.

**СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ, ПОТОМУ, ЧТО:**

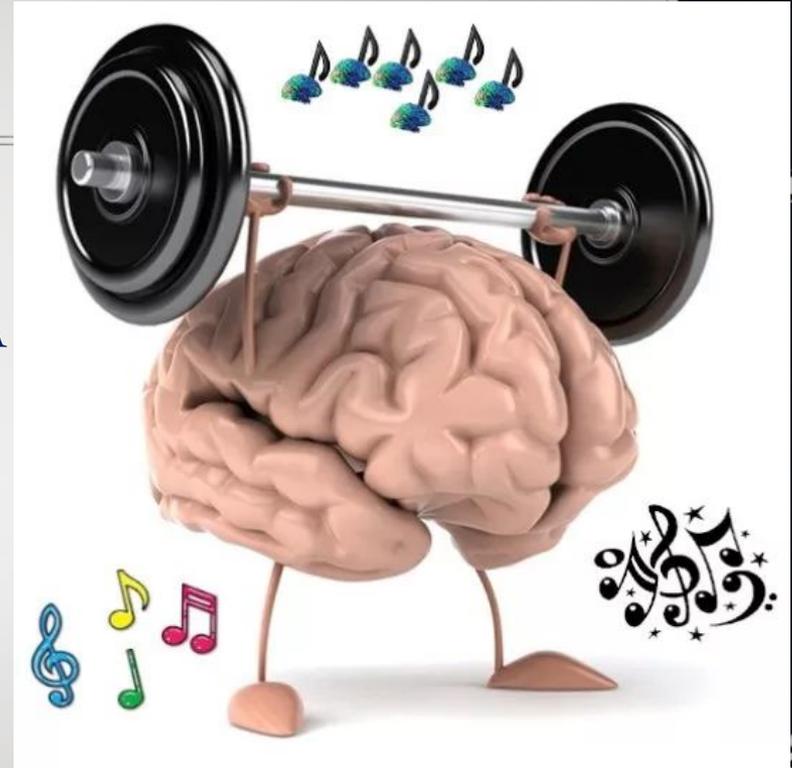
- А) ПОЗВОЛЯЕТ ИЗБЕЖАТЬ
НЕОПРАВДАНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ
НАПРЯЖЕНИЙ;**
- Б) ОБЕСПЕЧИВАЕТ РИТМИЧНОСТЬ
РАБОТЫ ОРГАНИЗМА;**
- В) ПОЗВОЛЯЕТ ПРАВИЛЬНО
ПЛАНИРОВАТЬ ДЕЛА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

ВТОРОЕ ПРАВИЛО - ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ФОРМОЙ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА
ЧЕЛОВЕКА, СОХРАНЕНИЯ ЕГО В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ,
ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОЦЕССОВ СТАРЕНИЯ, СЧИТАЮТСЯ
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.



ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО –
ЗАНИМАЙСЯ
УМСТВЕННЫМ ТРУДОМ.
ПОЛЬЗА УМСТВЕННОГО ТРУДА
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО
ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО
СТИМУЛИРУЕТ СВОЙ МОЗГ И
«ПРОКАЧИВАЕТ» ЕГО
СПОСОБНОСТИ: ПАМЯТЬ,
АБСТРАКТНОЕ МЫШЛЕНИЕ,
ФАНТАЗИЮ И Т. Д.



**Четвертое
правило –
соблюдай режим
труда и отдыха.
Делу - время, а
потехе – час!**



**ПЯТОЕ ПРАВИЛО – СОБЛЮДАЙ
ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ.**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ
СОХРАНЯТЬ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ,
ИЗБЕГАТЬ РАЗЛИЧНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПОДДЕРЖИВАТЬ
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, УВЕЛИЧИТЬ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ.





**ШЕСТОЕ ПРАВИЛО –
ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ.**

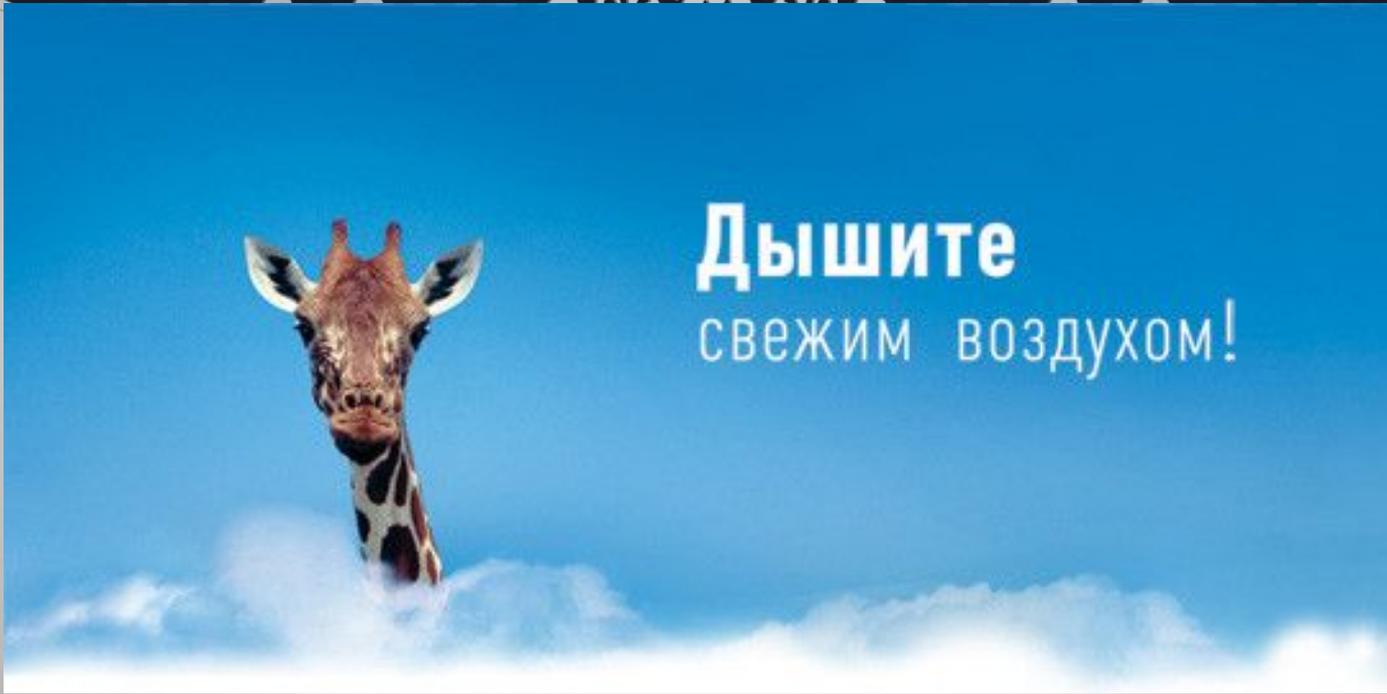
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС – ЭТО
ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

УМЕНИЕ БОРОТЬСЯ С
СИТУАЦИЯМИ, ВЫЗЫВАЮЩИМИ
ТАКИЕ СБОИ – ЭТО ПУТЬ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И
КРЕПКОМУ ОРГАНИЗМУ.

**СЕДЬМОЕ ПРАВИЛО –
ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗАКАЛИВАНИЕМ
ОРГАНИЗМ.**

ЗАКАЛИВАНИЕ НЕОБХОДИМО ДЛЯ
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, ВЕДЬ
ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
ПРИВОДЯТ К УКРЕПЛЕНИЮ
ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ, УВЕЛИЧЕНИЮ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА,
УЛУЧШЕНИЮ САМОЧУВСТВИЯ,
БОДРОСТИ И НАСТРОЕНИЯ.





Дышите
свежим воздухом!

ВОСЬМОЕ ПРАВИЛО – БЫВАЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

БЛАГОДАРЯ ПОЛЕЗНЫМ СВОЙСТВАМ ВОЗДУХА ТРЕНИРУЕТСЯ
ОСЛАБЛЕННАЯ ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ, ОРГАНИЗМ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ
КИСЛОРОДОМ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ИММУНИТЕТА,
СОГЛАСОВАННОЙ РАБОТЕ ВСЕХ СИСТЕМ И ОРГАНОВ.

ДЕВЯТОЕ ПРАВИЛО – БРОСЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МЕШАЮТ ЧЕЛОВЕКУ УСПЕШНО РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ КАК ЛИЧНОСТЬ. БОЛЬШИНСТВО ТАКИХ ПРИВЫЧЕК НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ ЛИБО НА ЧЕЛОВЕКА С ТАКОЙ ПРИВЫЧКОЙ, ЛИБО НА ОКРУЖАЮЩИХ ЕГО ЛЮДЕЙ.



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**

Будьте здоровы!!!

