

В здоровом теле здоровый дух

A decorative graphic element consisting of a solid teal horizontal bar that spans the width of the page. Below this bar, on the right side, there are several horizontal lines of varying lengths and colors, including teal and white, creating a layered, stepped effect.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



Будем расти здоровыми



Минутки здоровья



Оздоровительные и полезные прогулки в любое время года



Здоровый сон и веселое пробуждение



Физкультурное оборудование в работе с детьми



Наши любимые занятия



Игры в группе



Работа с родителями



Бросая курить, бросай!

Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье

Не сдавайтесь! Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если Вы слепы как бы курить, не терять надежды – сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения – Вы узнали, какие факторы и ситуации заставляют Вас закурить. Следующая попытка бросить курить будет легче. Просто выбросьте Ваши сигареты и начните процесс избавления от курения сначала. Никогда не поздно бросать курить.

Иметь здорового младенца

ПВЗ «Центр экспертной профилактики департамента здравоохранения Краснодарского края тел. 228-45-31

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же!

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в половину.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака легких, а через 15-20 лет она станет во много раз меньше, чем у тех, кто продолжает курить.
- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица.
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

Не откладывайте начало занятий физкультурой на завтра, на выходные или на следующий год, начните заниматься прямо сейчас, примите это ответственное решение и заслужите уважение и похвалу от самого себя.

ЗДОРОВАЯ КУВАНЬ

ПОДРОБНЕЕ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КАРДИО ПЕШАНТ