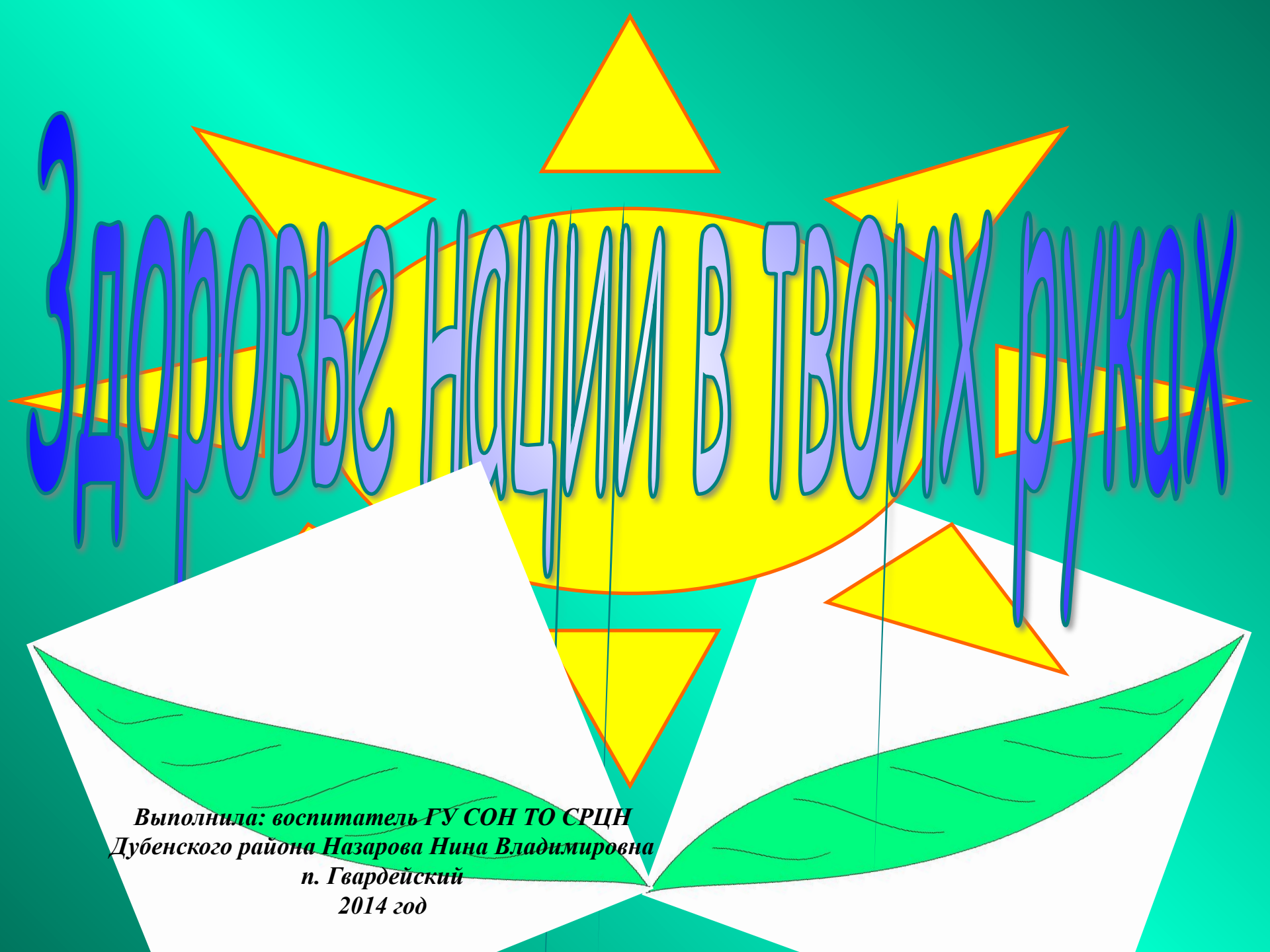




Здоровье нации в твоих руках

*Выполнила: воспитатель ГУ СОН ТО СРЦН
Дубенского района Назарова Нина Владимировна
п. Гвардейский
2014 год*

Положительные эмоции

Ориентация культуры, спорт, движение, саморазвитие

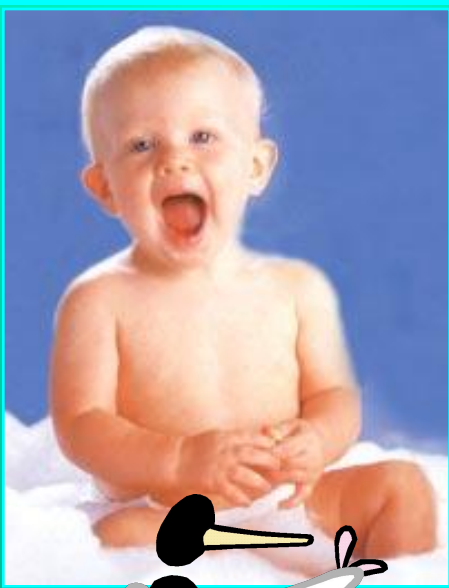
Рациональное, полезное, витаминное питание

Здоровый образ жизни

Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики)

Личная гигиена, эстетика труда и отдыха

Экологически-осознанное поведение



Не хмурься, не печалься!
Улыбнись скорее! Когда
ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и
радостней. Улыбка -
радуга здоровья!



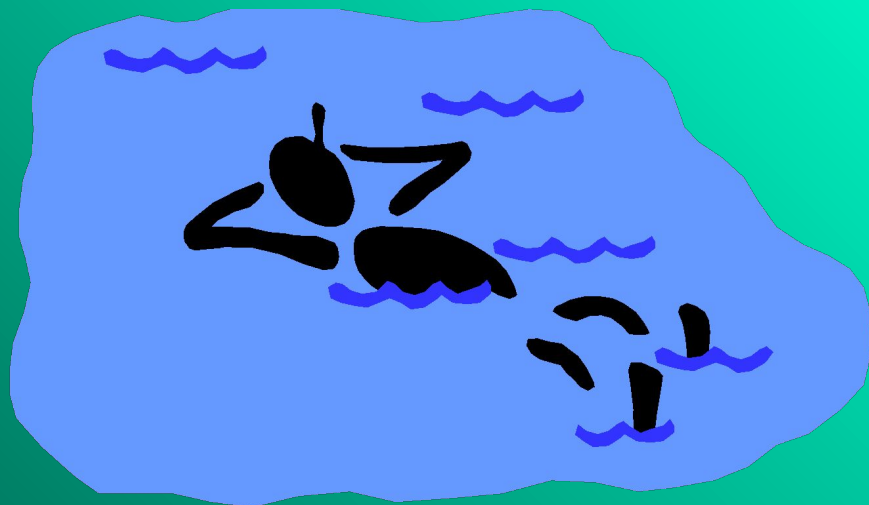


От болячек и
простуд, от хворей
и лени – бежать,
плыть,
карабкаться,
ползти, идти,
лететь... Движение
– это сила! А сила
это жизнь!



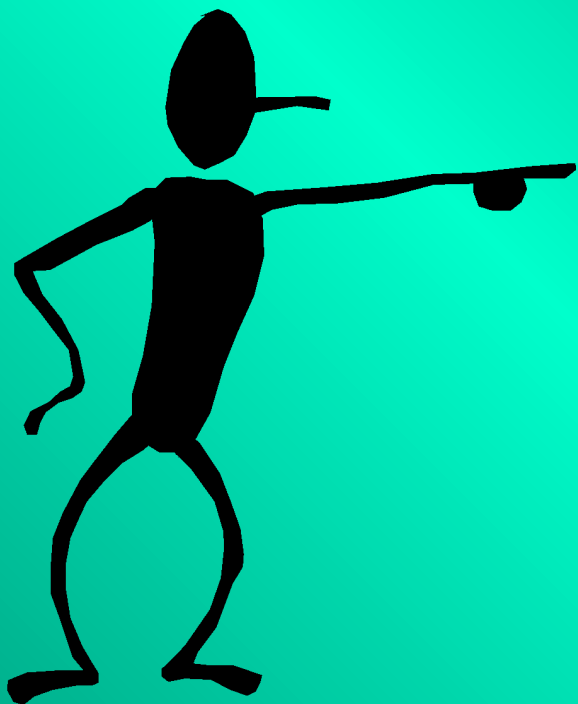


Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!





Жить по часам это
вовсе неплохо.
Хуже намного зевать
и охать.
Всеми режим дня
соблюдается!
Каждый здоровым
быть старается!



Ну а если уж
случилось захворать и
занемочь,
к докторам ты
обращайся. Их забота –
нам помочь!



Как телу полезно,
так ты и питайся!



Из крайности в
крайность ты не
бросайся!





А свежая пища –
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!



Знает ведь и стар и
млад, что куренье это
яд. Осознай ты этот
вред, сигарете скажи -
НЕТ!

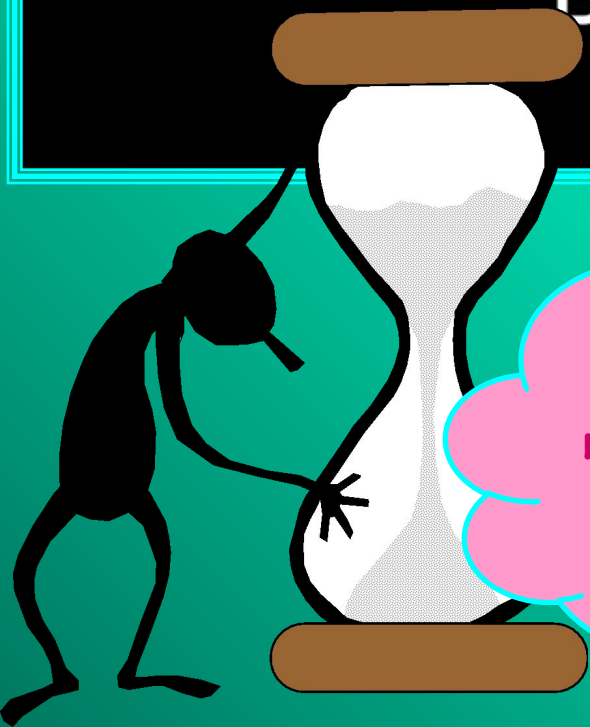


Не пейте, не
курите! Иначе сами
такими станете!





ВАМ НЕ ЖАЛЬ?



Тает жизнь как
сигарета. Сколько
нам отведено? Пусть
последняя вот эта,
ведь здоровье - то
одно!





Жить без
чувств?!

Жить без
будущего?!

С наркотиками это
ВОЗМОЖНО...

Жить без
разума?!



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

45-55%

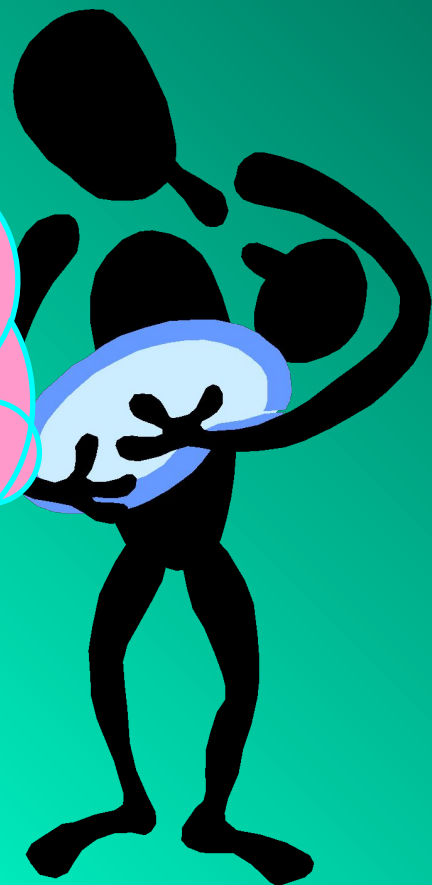
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

На
докторов
надейся,
но сам не
оплошай!
И за
здоровье
бейся, как
жить - ты
сам решаешь!





Помни,
малыш, с
самых первых
дней -
здоровье на
свете всего
важней!

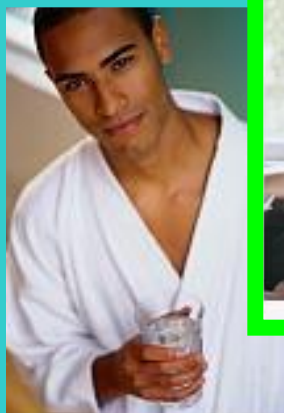




Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать
счастливым,
Продли движением свой век!





За..
здоровый
образ
жизни!



**Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.**

