

Здоровье нации

в твоих руках



**Положительные  
эмоции**

**Физическая  
культура,  
спорт,  
движение,  
закаливание**

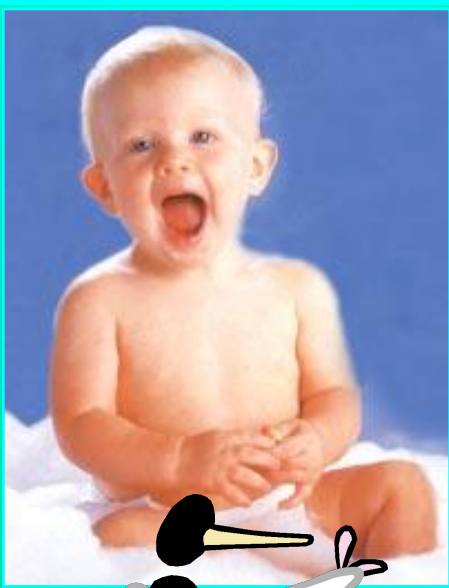
**Рациональное,  
полезное,  
витаминное  
питание**

**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!



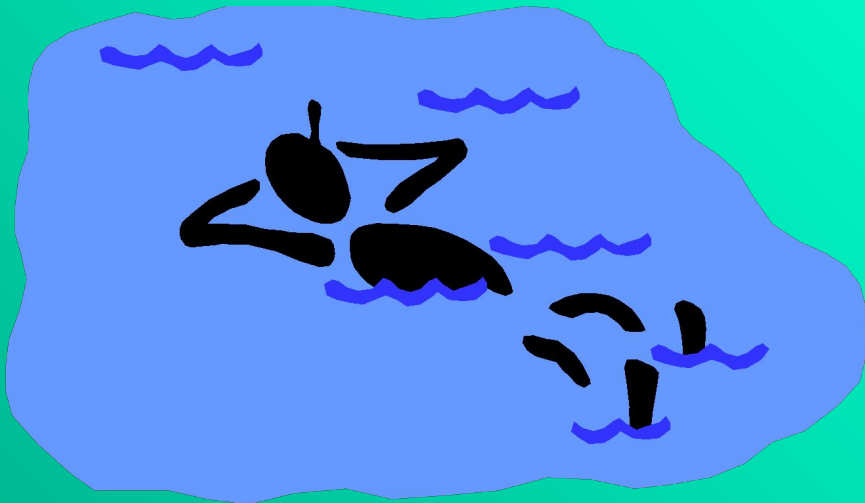


От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!



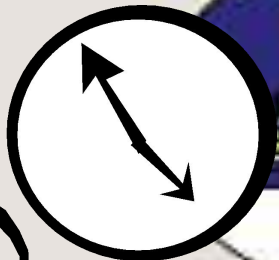


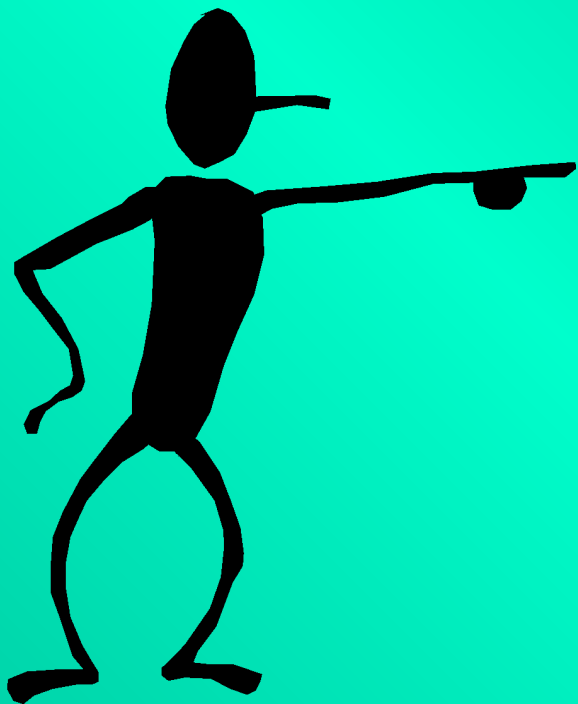
Если хочешь быть здоров  
- закаляйся! Водой  
холодной обливайся,  
если хочешь быть здоров!





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!**



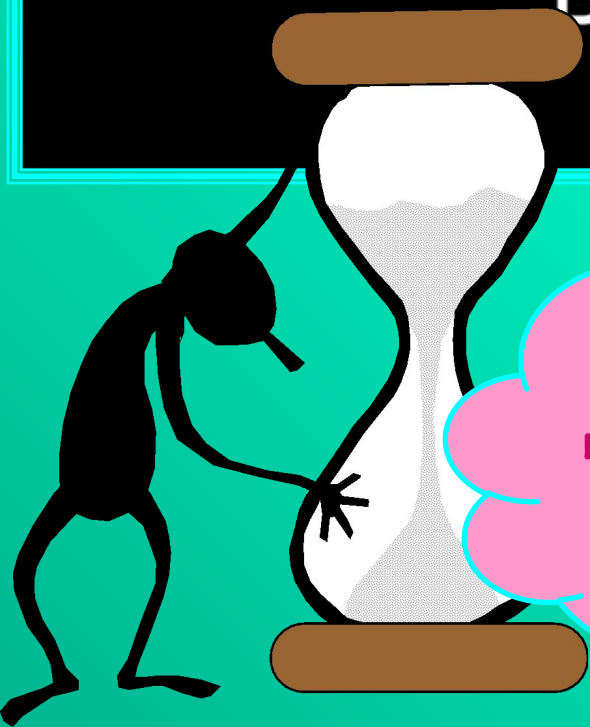
Не пейте, не курите! Иначе сами такими станете!



ЖИЗНЬ




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?!



Много в жизни радостей.  
Много же и гадостей.  
Опасайся с ними встреч!  
Должен ты себя беречь!

17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здорово-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 реши!





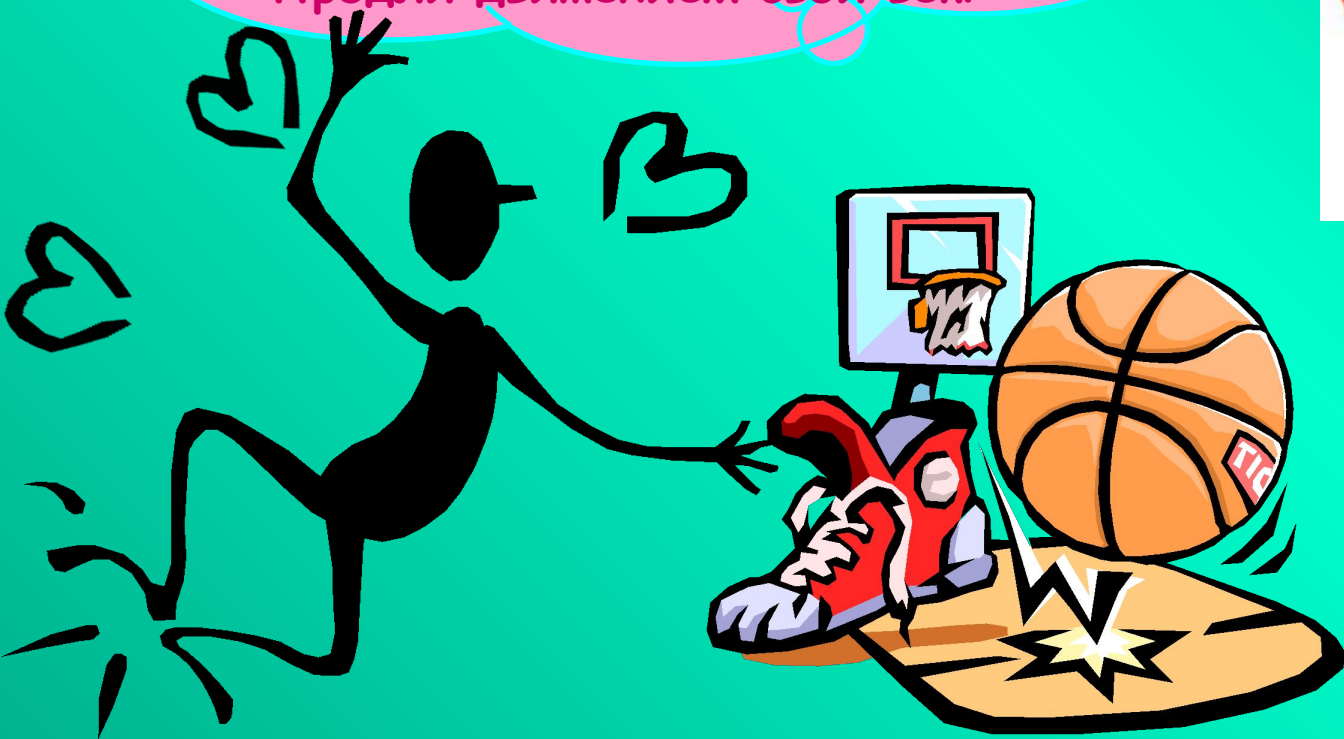
Помни,  
малыш, с  
самых первых  
дней -  
здоровье на  
свете всего  
важней!





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.*

