

В здоровом теле здоровый дух

A decorative graphic element consisting of a solid teal horizontal bar, followed by a white horizontal bar, and then three thin, parallel white horizontal lines.

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



Получить качество жизни

Или курить, могут появиться проблемы с дыхательными и сердечно-сосудистыми органами. Женщины, которые курят, труднее забеременеть и сохранить беременность.

Улучшить свое сексуальное и репродуктивное здоровье

Не сдавайтесь! Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха. Если Вы слепы какчеть курить, не теряйте 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

Бросая курить, бросай!

Никогда!

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 не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- 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?

ЗДОРОВАЯ КУВАНЬ

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