



# **ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я?**

*Презентація на медичну тему*

Мені боляче спостерігати, в якому стані перебуває працелюбний, талановитий український народ. Скрізь суцільна отрута, моральна і фізична: порнофільми, зомбуючі передачі; сигарети, алкоголь, а вже й наркота, венеричні захворювання,

СНІД...



Особливо шкода молодь, яка живе одним днем. А я б радив кожному замислитися про стан свого здоров'я, щоб прожити без зайвих мук своє життя.



Аби зберегти здоров'я, треба дотримуватись таких правил:

- по-перше, не чинити нікому злого. Це забезпечує спокійний стан духу. Як казав філософ Григорій Сковорода: "Чисте сумління - найм'якіша подушка".





- По-друге, треба постійно робити фізичні вправи, мандрувати.





- По-третє, вживати їжу та напої в поміркованій кількості (алкоголь та цигарки виключаються, хіба що іноді півсклянки сухого червоного вина, де є корисні речовини, зокрема, ресвіратрол для поліпшення обміну речовин та проти склерозу). З харчів віддавати перевагу фруктам, овочам, сокам, молоку та рибі. Жири - обмежувати. З круп найкорисніші - рис (очищує кров), гречка (зміцнює судини) та вівсяна і пшоняна крупи (додають енергії).



- Старайтеся не носити синтетичний одяг (він відбирає біоенергію). Взимку, як радить народна приказка, голову тримайте в холоді, живіт в голоді, а ноги в теплі і проживете сто років на землі!





- Корисно також слухати гарну музику, спати не менше 8 годин на добу, побільше бувати на природі.





- А головне - не забувайте про спорт: чим гнучкіший хребет (тільки гнучкошиєнків це не стосується), тим довше людина зберігає молодість!

**Презентацію підготував:**



**Студент 2 к 1 лік. гр.**

**Морощук Леонід**