



Здоровье нации

в твоих руках

**Положительные
эмоции**

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

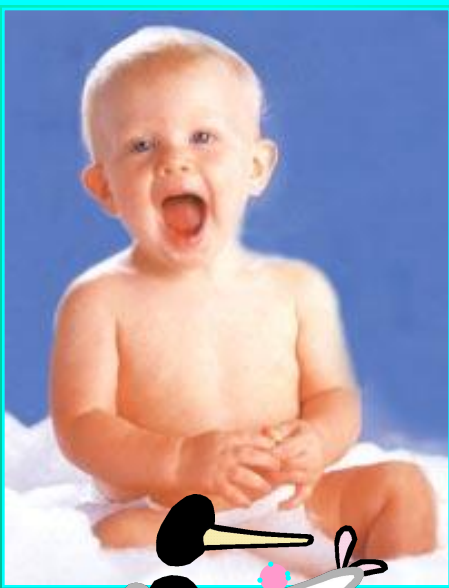
**Рациональное,
полезное,
витаминное
питание**

**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!



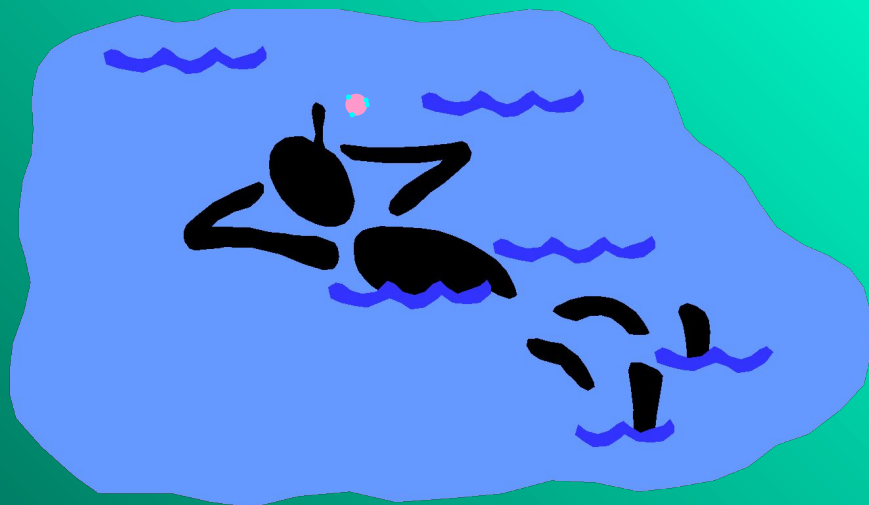


От болячек и
простуд, от хворей
и лени – бежать,
плыть,
карабкаться,
ползти, идти,
лететь... Движение
– это сила! А сила
это жизнь!



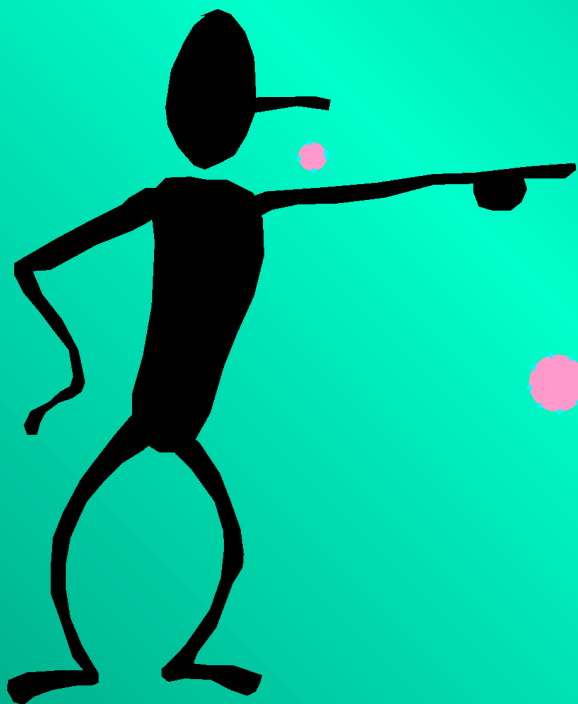


Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!





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!

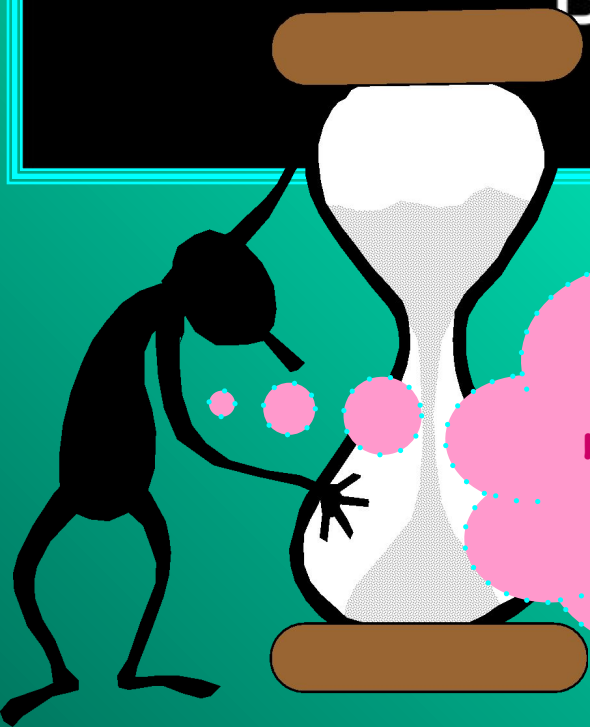


Не пейте, не
курите! Иначе сами
такими станете!





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 реши!





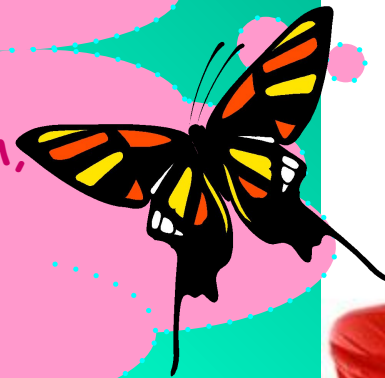
Помни,
малыш, с
самых первых
дней –
здоровье на
свете всего
важней!





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.**

