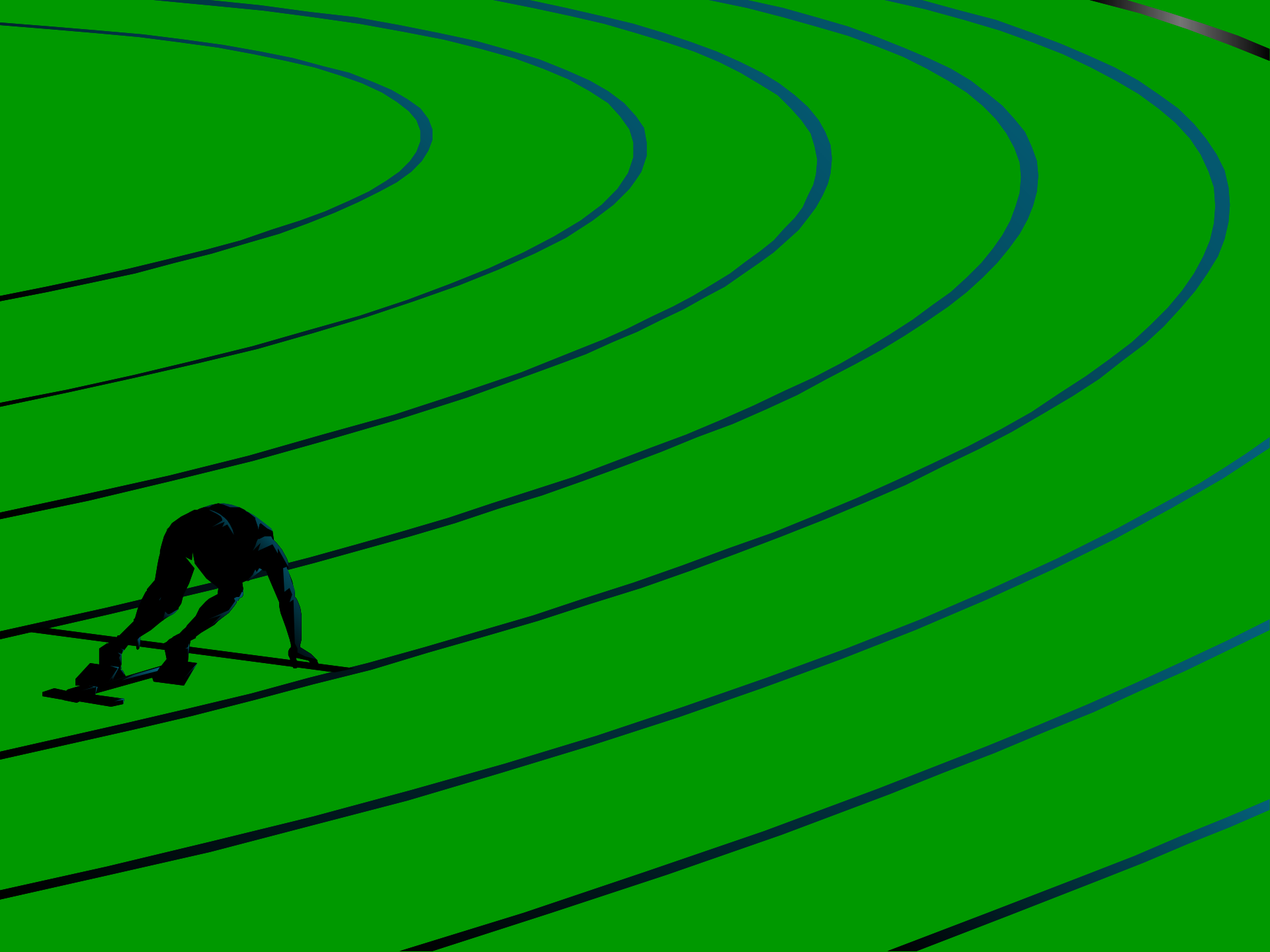






**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Нет !!!

Да !!!!!





**ТЫ ВПРАВЕ САМ РЕШАТЬ,
ЧТО ДЕЛАТЬ, А ЧТО НЕТ,
НО И ВПРАВЕ ЗНАТЬ ПРАВДУ.
НАШЕ ДЕЛО -
ПРОИНФОРМИРОВАТЬ ТЕБЯ.**



**ТРАВИТЬ СЕБЯ ИЛИ БЕРЕЧЬ,
БОЛЕТЬ ИЛИ ЖИТЬ ТРЕЗВО -**

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!

Запомните:

- Кто курит табак – тот сам себе враг.
- Табак уму не товарищ.
- Курильщик – сам себе могильщик.



1 пачка сигарет в день:

0,0012г синильной кислоты

0,0010 г сероводорода

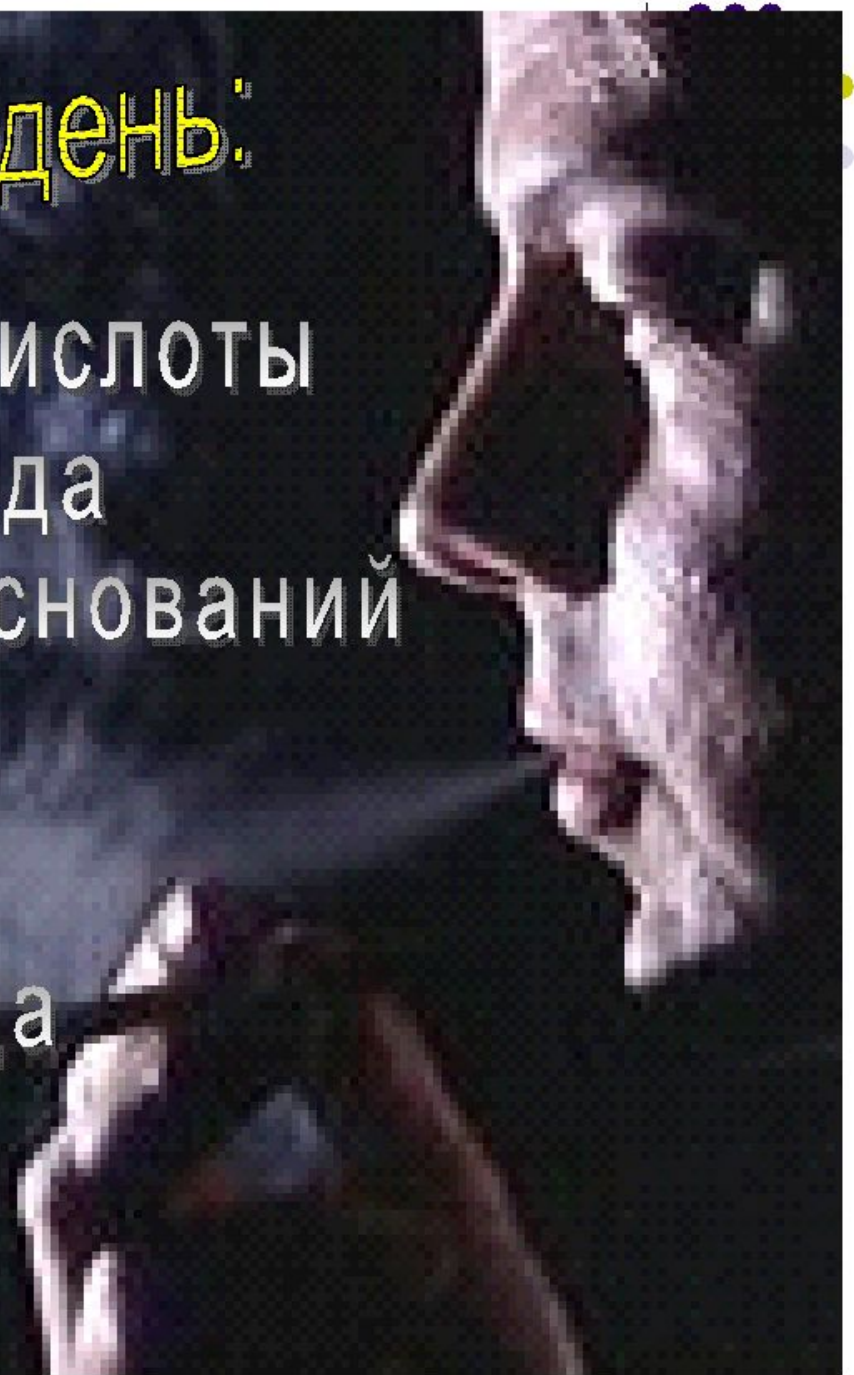
0,22 пиридиновых оснований

0,18 г никотина

0,64г аммиака

0,92 оксида углерода

1г табачного дегтя



Потянешься за водкой – будет жизнь короткой

Пьянство ведет за собой 6 зол:

- ☐ бедность
- ☐ раздор
- ☐ болезнь
- ☐ потерю репутации
- ☐ позор
- ☐ ослабление умственной активности.



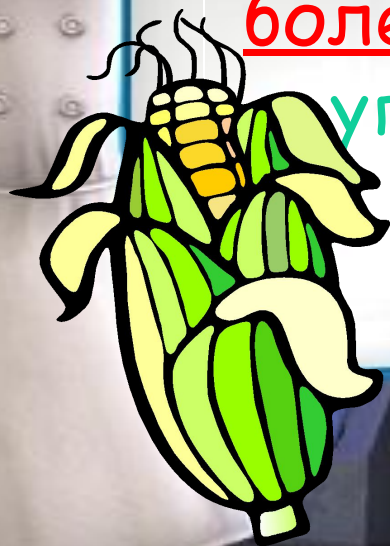
**Для сохранения здоровья
необходимо рациональное
питание**





«Если бы люди ели только
тогда, когда они очень
голодны, и если бы питались
простой чистой и здоровой
пищей, то они и не знали бы
болезней и им легче было бы
управлять своей душой и
телом»

Л.Н. Толстой



Принципы рационального питания



**Строго соблюдать
ритм приема пищи.**

**Пищу надо есть с
вниманием и
удовольствием, не
спеша прожевывать и
почувствовать вкус.**



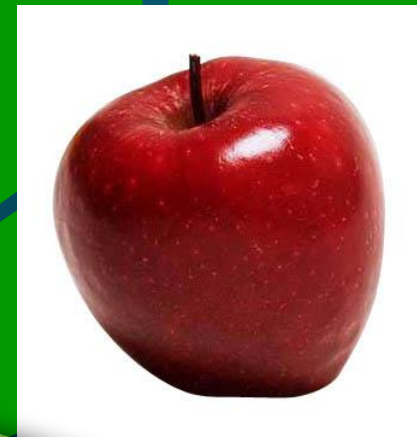
**Отучайтесь насыщаться пищей
до предела**



Благотворное влияние оказывают на пищеварение оформление блюд, сервировка стола



**Употребляйте в пищу сырые
растительные продукты**

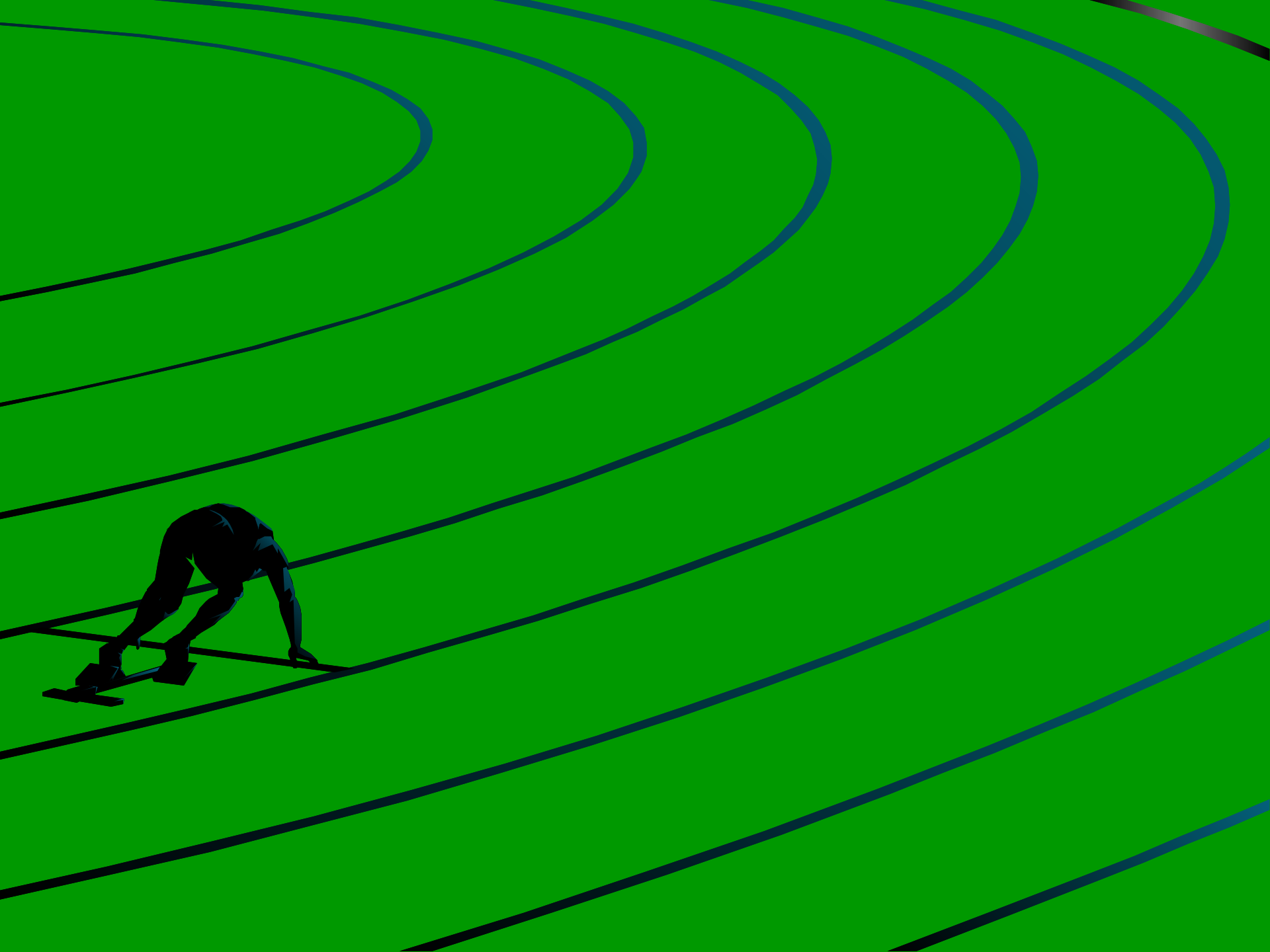


**Сохранению и укреплению здоровья человека
способствуют высокая двигательная активность и
достаточная физическая нагрузка**





2007-10/19



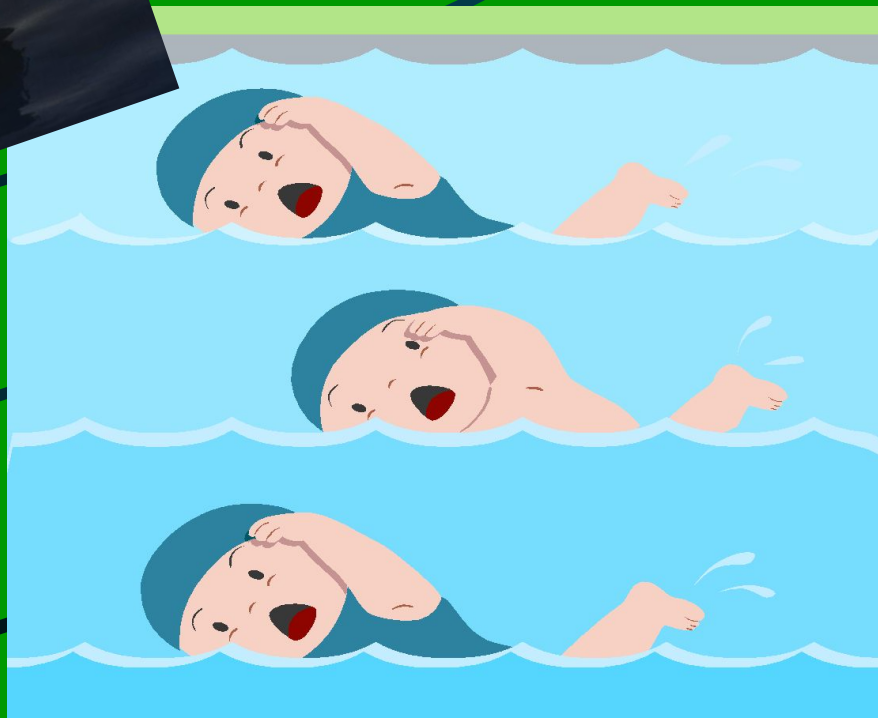
Способов закаливания много

Очень простой и
эффективный способ
закаливания –
это хождение босиком.



Много радости приносит купание

Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм человека.



Эмоциональная сфера человека



**Солнечный свет,
лунные блики,
шум дождя,
обращенное к вам слово,
чья-то мимолетная улыбка –
все находит отзвук в нашем
сознании.**



Хороший человек прежде всего видит в людях хорошее, а плохой – только плохое

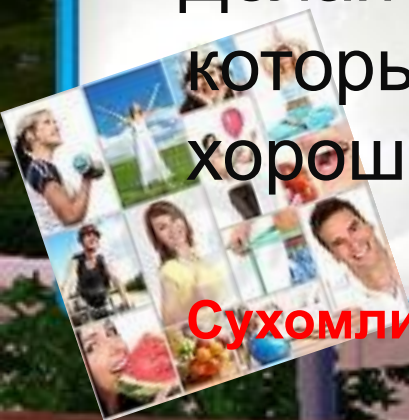
«Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях...

Проверяйте свои поступки сознанием...

Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо.»

Василий Александрович

Сухомлинский.





**Заботиться о своём здоровье
люди обычно начинают только
после того, как недуг даст о
себе знать.**

**А ведь можно предотвратить
заболевания намного раньше
только подумав о себе и своих
близких.**



Будьте здоровы!

